



رجيم للتخلص من الوزن ٢٠ كيلو جراما في ٧ شهور أطعمة من نفس النوع في كل وجبة



صدر مؤخرا في أوروبا كتاب يكشف السر وراء الرشاقة التي يتمتع بها المغني العالمي ديميس روسوس. بعد أن تخلص من ٢٠ كيلو جراما من وزنه خلال سبعة أشهر.

وكان النجم العالمي قد بدأ مشواره نحلة عام ١٩٦٨ ووصل إلى قمة النجاح عام ١٩٧٥ وكان قد اشتهر بخصامة جسمه إذ بلغ طوله مترًا و٧٥ سم ووزنه ١٤٧ كيلو جراما. لذلك كان يحرص على ارتداء الجلباب أو العباة.

غير أن ديميس يتمتع الآن بوزن رشيق بعد أن وصل وزنه إلى ٩٥ كيلو جراما فقط. وأصبح يرتدي البنطلون الجينز، ويعيش حياة جديدة عاطفيا ونفسيا واجتماعيا.

وفي كتاب صدر مؤخرا تحت عنوان «ديميس ومشكلته مع الرشاقة» يكشف المغني العالمي عن الطريقة التي اتبعها للتخلص من ٢٠ كيلو جراما من وزنه خلال سبعة أشهر، في حين زاد وزنه ٧٠ كيلو جراما خلال عشر سنوات.

وقد جاء كتاب المغني العالمي ليرد على مختلف التساؤلات التي تردت في ذهن كل من يسعى إلى الرشاقة والتي تتمثل فيما يلي:

- هل فقدان عدد كبير من الكيلوات في فترة قصيرة له مضار صحية، فقد كان ديميس يفقد من وزنه حوالي سبعة كيلو جرامات شهريا؟
- هل الرجيم الذي اتبعه روسوس يعد امحاكنا لقوة الإرادة؟

الاجابة على هذه التساؤلات وغيرها من علامات الاستفهام أجاب عليها روسوس في كتابه، وقد بدأ بالبحث عن نشأة الرشاقة، وحيه لتناول الطعام السليم، وكيف كان من الصعب عليه الامتناع عن تناول اصناف الطعام التي يحبها.

يقول روسوس لقد لجأت إلى عمل رجيم أطلق عليه اسم «الرجيم الكيماوي». لذلك كان على أن اتعرف على العلاقة بين مختلف الأطعمة، وقد كنت اتناول نوعا واحدا فقط في كل وجبة حتى تتم عملية الهضم بسهولة. وهذا الأسلوب في تناول الطعام هو نفس الأسلوب الذي يتبعه هؤلاء الذين يعيشون حياة بدائية في الغابات والصحارى، فهم يتناولون نوعا واحدا من الأطعمة التي تقمها لهم الطبيعة. وقد اكتشفت أن هذا هو الأسلوب الأمثل لكل بدين يبحث عن الرشاقة.

ويختتم روسوس كتابه الشهير قائلا: إن أهم اسرار الرجيم هو الاستمرار والثبات، وعدم التسرع لتناقص الوزن، حتى يتحول أسلوب الرجيم إلى الطعام المعتاد.

كلمة أخيرة يقدمها روسوس لهؤلاء الذين يرغبون في الرشاقة: «لم أملك عصاة سحرية تخفف من وزني ٢٠ كيلو جراما في ٧ أشهر، لكنني كالتف من أجل المنتج بجسم رشيق كلفا يعادل مشوار نجحني في الغذاء».

ماذا كان يأكل ديميس روسوس خلال سبعة أشهر؟

الأنطار: عصير الجريب فروت من أجل فيتامين ج.

إذا كنت تسعين إلى انقاص عدد قليل من الكيلوات فقط يمكنك إضافة:

- الفاكهة إلى وجبة الأنطار أو بعد الظهر، لكن بشرط أن تتناولها بعد ثلاث ساعات من وجبة البروتين.
- وانتقل ساعتين قبل تناول أي نوع من أنواع الأطعمة الأخرى مثل:
- البيض أو الخبز
- الخضروات في وجبة الغذاء
- جبن يحتوي على ٢٠٪ من الدسم.

بعض الملاحظات:

- تناول كوب من المياه كل نصف ساعة
- استشارة الطبيب في حالة الجسم إلى بعض الفيتامينات التي تفوض الجسم عن أي نقص، ولا تشعرب بالارتباك أو التعب مثل (البوتاسيوم والمغنسيوم).
- يجب أن يخصص يوم للصيام مرة شهريا ويومين أو ثلاثة يتناول فيها الفاكهة فقط.
- ويمكن تناول ملعقة سول نحل خلال أيام رجيم الفاكهة.

إذا كنت تسعين إلى انقاص عدد قليل من الكيلوات فقط يمكنك إضافة:

- الفاكهة إلى وجبة الأنطار أو بعد الظهر، لكن بشرط أن تتناولها بعد ثلاث ساعات من وجبة البروتين.
- وانتقل ساعتين قبل تناول أي نوع من أنواع الأطعمة الأخرى مثل:
- البيض أو الخبز
- الخضروات في وجبة الغذاء
- جبن يحتوي على ٢٠٪ من الدسم.

إذا كنت تسعين إلى انقاص عدد قليل من الكيلوات فقط يمكنك إضافة:

- الفاكهة إلى وجبة الأنطار أو بعد الظهر، لكن بشرط أن تتناولها بعد ثلاث ساعات من وجبة البروتين.
- وانتقل ساعتين قبل تناول أي نوع من أنواع الأطعمة الأخرى مثل:
- البيض أو الخبز
- الخضروات في وجبة الغذاء
- جبن يحتوي على ٢٠٪ من الدسم.

إذا كنت تسعين إلى انقاص عدد قليل من الكيلوات فقط يمكنك إضافة:

- الفاكهة إلى وجبة الأنطار أو بعد الظهر، لكن بشرط أن تتناولها بعد ثلاث ساعات من وجبة البروتين.
- وانتقل ساعتين قبل تناول أي نوع من أنواع الأطعمة الأخرى مثل:
- البيض أو الخبز
- الخضروات في وجبة الغذاء
- جبن يحتوي على ٢٠٪ من الدسم.

إذا كنت تسعين إلى انقاص عدد قليل من الكيلوات فقط يمكنك إضافة:

- الفاكهة إلى وجبة الأنطار أو بعد الظهر، لكن بشرط أن تتناولها بعد ثلاث ساعات من وجبة البروتين.
- وانتقل ساعتين قبل تناول أي نوع من أنواع الأطعمة الأخرى مثل:
- البيض أو الخبز
- الخضروات في وجبة الغذاء
- جبن يحتوي على ٢٠٪ من الدسم.

إذا كنت تسعين إلى انقاص عدد قليل من الكيلوات فقط يمكنك إضافة:

- الفاكهة إلى وجبة الأنطار أو بعد الظهر، لكن بشرط أن تتناولها بعد ثلاث ساعات من وجبة البروتين.
- وانتقل ساعتين قبل تناول أي نوع من أنواع الأطعمة الأخرى مثل:
- البيض أو الخبز
- الخضروات في وجبة الغذاء
- جبن يحتوي على ٢٠٪ من الدسم.

إذا كنت تسعين إلى انقاص عدد قليل من الكيلوات فقط يمكنك إضافة:

- الفاكهة إلى وجبة الأنطار أو بعد الظهر، لكن بشرط أن تتناولها بعد ثلاث ساعات من وجبة البروتين.
- وانتقل ساعتين قبل تناول أي نوع من أنواع الأطعمة الأخرى مثل:
- البيض أو الخبز
- الخضروات في وجبة الغذاء
- جبن يحتوي على ٢٠٪ من الدسم.

إذا كنت تسعين إلى انقاص عدد قليل من الكيلوات فقط يمكنك إضافة:

- الفاكهة إلى وجبة الأنطار أو بعد الظهر، لكن بشرط أن تتناولها بعد ثلاث ساعات من وجبة البروتين.
- وانتقل ساعتين قبل تناول أي نوع من أنواع الأطعمة الأخرى مثل:
- البيض أو الخبز
- الخضروات في وجبة الغذاء
- جبن يحتوي على ٢٠٪ من الدسم.

إذا كنت تسعين إلى انقاص عدد قليل من الكيلوات فقط يمكنك إضافة:

- الفاكهة إلى وجبة الأنطار أو بعد الظهر، لكن بشرط أن تتناولها بعد ثلاث ساعات من وجبة البروتين.
- وانتقل ساعتين قبل تناول أي نوع من أنواع الأطعمة الأخرى مثل:
- البيض أو الخبز
- الخضروات في وجبة الغذاء
- جبن يحتوي على ٢٠٪ من الدسم.

إذا كنت تسعين إلى انقاص عدد قليل من الكيلوات فقط يمكنك إضافة:

- الفاكهة إلى وجبة الأنطار أو بعد الظهر، لكن بشرط أن تتناولها بعد ثلاث ساعات من وجبة البروتين.
- وانتقل ساعتين قبل تناول أي نوع من أنواع الأطعمة الأخرى مثل:
- البيض أو الخبز
- الخضروات في وجبة الغذاء
- جبن يحتوي على ٢٠٪ من الدسم.

إذا كنت تسعين إلى انقاص عدد قليل من الكيلوات فقط يمكنك إضافة:

- الفاكهة إلى وجبة الأنطار أو بعد الظهر، لكن بشرط أن تتناولها بعد ثلاث ساعات من وجبة البروتين.
- وانتقل ساعتين قبل تناول أي نوع من أنواع الأطعمة الأخرى مثل:
- البيض أو الخبز
- الخضروات في وجبة الغذاء
- جبن يحتوي على ٢٠٪ من الدسم.

إذا كنت تسعين إلى انقاص عدد قليل من الكيلوات فقط يمكنك إضافة:

- الفاكهة إلى وجبة الأنطار أو بعد الظهر، لكن بشرط أن تتناولها بعد ثلاث ساعات من وجبة البروتين.
- وانتقل ساعتين قبل تناول أي نوع من أنواع الأطعمة الأخرى مثل:
- البيض أو الخبز
- الخضروات في وجبة الغذاء
- جبن يحتوي على ٢٠٪ من الدسم.

إذا كنت تسعين إلى انقاص عدد قليل من الكيلوات فقط يمكنك إضافة:

- الفاكهة إلى وجبة الأنطار أو بعد الظهر، لكن بشرط أن تتناولها بعد ثلاث ساعات من وجبة البروتين.
- وانتقل ساعتين قبل تناول أي نوع من أنواع الأطعمة الأخرى مثل:
- البيض أو الخبز
- الخضروات في وجبة الغذاء
- جبن يحتوي على ٢٠٪ من الدسم.

إذا كنت تسعين إلى انقاص عدد قليل من الكيلوات فقط يمكنك إضافة:

- الفاكهة إلى وجبة الأنطار أو بعد الظهر، لكن بشرط أن تتناولها بعد ثلاث ساعات من وجبة البروتين.
- وانتقل ساعتين قبل تناول أي نوع من أنواع الأطعمة الأخرى مثل:
- البيض أو الخبز
- الخضروات في وجبة الغذاء
- جبن يحتوي على ٢٠٪ من الدسم.

إذا كنت تسعين إلى انقاص عدد قليل من الكيلوات فقط يمكنك إضافة:

- الفاكهة إلى وجبة الأنطار أو بعد الظهر، لكن بشرط أن تتناولها بعد ثلاث ساعات من وجبة البروتين.
- وانتقل ساعتين قبل تناول أي نوع من أنواع الأطعمة الأخرى مثل:
- البيض أو الخبز
- الخضروات في وجبة الغذاء
- جبن يحتوي على ٢٠٪ من الدسم.



لقاء على أرض محايدة

جروميكو

شولتز

أخفق في إعادة الحياة للوفاق

تنازل رئيسا وفاق السوفيت عن أن تكون حدود المنطقة التي يجب الإعلان عن أي مناورات تتم فيها شاملة لكل أوروبا والاتحاد السوفياتي حتى جبال الأورال، وهذا التنازل مشروط بمضاربة دول أوروبا الغربية في إجراءات بناء أمن الاتحاد السوفياتي. وشهد البشار الحبيطة بالمنطقة لضمان عدم تهديد غرضات حلف الأطلسي وسفنه لدول الكتلة الشرقية. وكذلك ضم الجزء الاستراتيجي مثل جزر الأرز للمنطقة. وحتى الآن كما يقول دبلوماسي غربي لم يدع حلف وارسو مراقبين غربيين إلى واحدة فقط من ثلاث مناورات عسكرية كبرى أجريت مؤخرا.

بمعهد العلاقات الدولية في براغ، عن رغبة أوروبا الغربية في الكشف المتبادل عن الاسرار العسكرية. يقول أن حلف الأطلسي يرغب بالدرجة الأولى في استقلال جلسات المؤتمر والحصول على معلومات أكثر عن الأسلحة والقوات التي يحوزها حلف وارسو. في حين أن دول حلف الأطلسي تقدم دول حلف الأطلسي مجموعة من الاقتراحات متعلقة أيضا بالمناظرة. وأرسو تحاول الخروج من المؤتمر كاسيكون من بين المقترحات أيضا تحسين الخط الساخن بين واشنطن وموسكو. وإجراءات الكشف المتبادل عن الاسرار العسكرية.

ومن الواضح تماما أن كلا من الطرفين وأرسو والأطلسي لديه اختلافات واسعة في ترتيب الأولويات. فيقول البروفيسور فالكلاف رينجر التخصص في شؤون الأمن الأديبي إنفاقه مدريد، ففي خطوة اعتبرت



رغم أن مؤتمر ستوكهولم كان في نظر الغالبية العظمى من المحللين السياسيين والمصادر للدبلوماسية الغربية هو الفرصة الوحيدة الباقية لإعادة الحياة لمدينة ستوكهولم. إنه يبدو أن تلك الإملا كان مغرطا في التفاوض كحداية فلتت مدينة ستوكهولم وبخزرت وتعجز مع الرياح. مع أول نسمة تهب على المدينة وهو ما عبر عنه جورج شولتز وزير الخارجية الأمريكية بعد اجتماعه مع الرئيس جروميكو بإعلانه أنه لم يحقق أي نجاح بشأن إمكانية استئناف محادثات جنيف للحد من الأسلحة النووية. وإن كان ما زال هناك بصيص من الأمل لم يخبره بإعلانه عن أنه سيحاول لقاء جروميكو في الأمم المتحدة في أكتوبر القادم. وكذلك الإنطباع الذي تركه جروميكو بعد لقاء شولتز بأنه ترك الباب مفتوحا ولم يغلقه تماما. ومما زال هناك أملا فيما ستسفر نتاج اجتماعات المؤتمر

الأمريكية إلى الأراضي الأوربية. وهذا التصالح يصبح مؤتمر ستوكهولم لإجراءات بناء الثقة والأمن الأديبي هو الساحة الوحيدة للقاء الشريز والغب.

ورغم أن دول حلف وارسو تريد الخروج من اجتماعات المؤتمر بنتيجة إيجابية ملموسة. إلا أن الكثير من التنبؤات تشير إلى أن السوفيت ليس من المتوقع استجابتهم لما يعتقدون بأنه حيلة انتحائية من جانب الرئيس الأمريكي رونالد ريجان للتهديد بخطر الاعتدال في علم الاتحادات.

ويبدو مؤتمر ستوكهولم متوقفا عن مؤتمر مدريد والذي بدأت دول أوروبا الشرقية والغربية في تنفيذ أحد بنوده قبل حلول التجهيزات والاتشبه

سويسرا تحتج على تسليح مخابرات إيطاليا في أراضيها

توترت العلاقات الدبلوماسية الودية بين سويسرا وإيطاليا. وسلمت وزارة الخارجية السويسرية لخير إلى السفير الإيطالي في برن مكررة احتجاجا للتسلح غير القانوني للبوليس والمخابرات الإيطالية في الأراضي السويسرية. وأشارت للكرة إلى أربع حوادث إيطالية وقعت في أراضيها.



ثم توقف العمل في إقامة التمثال
يلاحظ عثرة من خمسة طوابق يجري العمل في إقامة تمثال للرئيس الفلبيني فرديناند ماركوس. بدأ العمل في إقامته عام ١٩٧٩، ثم تقرب مؤخرا التوقف عن الاستثمار في تشييده لأسباب اقتصادية.

توترت العلاقات الدبلوماسية الودية بين سويسرا وإيطاليا. وسلمت وزارة الخارجية السويسرية لخير إلى السفير الإيطالي في برن مكررة احتجاجا للتسلح غير القانوني للبوليس والمخابرات الإيطالية في الأراضي السويسرية. وأشارت للكرة إلى أربع حوادث إيطالية وقعت في أراضيها.

توترت العلاقات الدبلوماسية الودية بين سويسرا وإيطاليا. وسلمت وزارة الخارجية السويسرية لخير إلى السفير الإيطالي في برن مكررة احتجاجا للتسلح غير القانوني للبوليس والمخابرات الإيطالية في الأراضي السويسرية. وأشارت للكرة إلى أربع حوادث إيطالية وقعت في أراضيها.

توترت العلاقات الدبلوماسية الودية بين سويسرا وإيطاليا. وسلمت وزارة الخارجية السويسرية لخير إلى السفير الإيطالي في برن مكررة احتجاجا للتسلح غير القانوني للبوليس والمخابرات الإيطالية في الأراضي السويسرية. وأشارت للكرة إلى أربع حوادث إيطالية وقعت في أراضيها.

توترت العلاقات الدبلوماسية الودية بين سويسرا وإيطاليا. وسلمت وزارة الخارجية السويسرية لخير إلى السفير الإيطالي في برن مكررة احتجاجا للتسلح غير القانوني للبوليس والمخابرات الإيطالية في الأراضي السويسرية. وأشارت للكرة إلى أربع حوادث إيطالية وقعت في أراضيها.

توترت العلاقات الدبلوماسية الودية بين سويسرا وإيطاليا. وسلمت وزارة الخارجية السويسرية لخير إلى السفير الإيطالي في برن مكررة احتجاجا للتسلح غير القانوني للبوليس والمخابرات الإيطالية في الأراضي السويسرية. وأشارت للكرة إلى أربع حوادث إيطالية وقعت في أراضيها.

توترت العلاقات الدبلوماسية الودية بين سويسرا وإيطاليا. وسلمت وزارة الخارجية السويسرية لخير إلى السفير الإيطالي في برن مكررة احتجاجا للتسلح غير القانوني للبوليس والمخابرات الإيطالية في الأراضي السويسرية. وأشارت للكرة إلى أربع حوادث إيطالية وقعت في أراضيها.

توترت العلاقات الدبلوماسية الودية بين سويسرا وإيطاليا. وسلمت وزارة الخارجية السويسرية لخير إلى السفير الإيطالي في برن مكررة احتجاجا للتسلح غير القانوني للبوليس والمخابرات الإيطالية في الأراضي السويسرية. وأشارت للكرة إلى أربع حوادث إيطالية وقعت في أراضيها.

توترت العلاقات الدبلوماسية الودية بين سويسرا وإيطاليا. وسلمت وزارة الخارجية السويسرية لخير إلى السفير الإيطالي في برن مكررة احتجاجا للتسلح غير القانوني للبوليس والمخابرات الإيطالية في الأراضي السويسرية. وأشارت للكرة إلى أربع حوادث إيطالية وقعت في أراضيها.

توترت العلاقات الدبلوماسية الودية بين سويسرا وإيطاليا. وسلمت وزارة الخارجية السويسرية لخير إلى السفير الإيطالي في برن مكررة احتجاجا للتسلح غير القانوني للبوليس والمخابرات الإيطالية في الأراضي السويسرية. وأشارت للكرة إلى أربع حوادث إيطالية وقعت في أراضيها.

توترت العلاقات الدبلوماسية الودية بين سويسرا وإيطاليا. وسلمت وزارة الخارجية السويسرية لخير إلى السفير الإيطالي في برن مكررة احتجاجا للتسلح غير القانوني للبوليس والمخابرات الإيطالية في الأراضي السويسرية. وأشارت للكرة إلى أربع حوادث إيطالية وقعت في أراضيها.

توترت العلاقات الدبلوماسية الودية بين سويسرا وإيطاليا. وسلمت وزارة الخارجية السويسرية لخير إلى السفير الإيطالي في برن مكررة احتجاجا للتسلح غير القانوني للبوليس والمخابرات الإيطالية في الأراضي السويسرية. وأشارت للكرة إلى أربع حوادث إيطالية وقعت في أراضيها.

توترت العلاقات الدبلوماسية الودية بين سويسرا وإيطاليا. وسلمت وزارة الخارجية السويسرية لخير إلى السفير الإيطالي في برن مكررة احتجاجا للتسلح غير القانوني للبوليس والمخابرات الإيطالية في الأراضي السويسرية. وأشارت للكرة إلى أربع حوادث إيطالية وقعت في أراضيها.

توترت العلاقات الدبلوماسية الودية بين سويسرا وإيطاليا. وسلمت وزارة الخارجية السويسرية لخير إلى السفير الإيطالي في برن مكررة احتجاجا للتسلح غير القانوني للبوليس والمخابرات الإيطالية في الأراضي السويسرية. وأشارت للكرة إلى أربع حوادث إيطالية وقعت في أراضيها.

الأمريكية وزبيلة سفر الأمريكيان للخارج

توافقت الحكومة الأمريكية مع اتفاق من تخفيض عدد البعثات الأجنبية في واشنطن. وفي الاتفاقية التي تم التوصل إليها في واشنطن، وافقت الحكومة الأمريكية على تخفيض عدد البعثات الأجنبية في واشنطن. وفي الاتفاقية التي تم التوصل إليها في واشنطن، وافقت الحكومة الأمريكية على تخفيض عدد البعثات الأجنبية في واشنطن.

توافقت الحكومة الأمريكية مع اتفاق من تخفيض عدد البعثات الأجنبية في واشنطن. وفي الاتفاقية التي تم التوصل إليها في واشنطن، وافقت الحكومة الأمريكية على تخفيض عدد البعثات الأجنبية في واشنطن.

توافقت الحكومة الأمريكية مع اتفاق من تخفيض عدد البعثات الأجنبية في واشنطن. وفي الاتفاقية التي تم التوصل إليها في واشنطن، وافقت الحكومة الأمريكية على تخفيض عدد البعثات الأجنبية في واشنطن.

توافقت الحكومة الأمريكية مع اتفاق من تخفيض عدد البعثات الأجنبية في واشنطن. وفي الاتفاقية التي تم التوصل إليها في واشنطن، وافقت الحكومة الأمريكية على تخفيض عدد البعثات الأجنبية في واشنطن.

توافقت الحكومة الأمريكية مع اتفاق من تخفيض عدد البعثات الأجنبية في واشنطن. وفي الاتفاقية التي تم التوصل إليها في واشنطن، وافقت الحكومة الأمريكية على تخفيض عدد البعثات الأجنبية في واشنطن.

توافقت الحكومة الأمريكية مع اتفاق من تخفيض عدد البعثات الأجنبية في واشنطن. وفي الاتفاقية التي تم التوصل إليها في واشنطن، وافقت الحكومة الأمريكية على تخفيض عدد البعثات الأجنبية في واشنطن.

توافقت الحكومة الأمريكية مع اتفاق من تخفيض عدد البعثات الأجنبية في واشنطن. وفي الاتفاقية التي تم التوصل إليها في واشنطن، وافقت الحكومة الأمريكية على تخفيض عدد البعثات الأجنبية في واشنطن.

توافقت الحكومة الأمريكية مع اتفاق من تخفيض عدد البعثات الأجنبية في واشنطن. وفي الاتفاقية التي تم التوصل إليها في واشنطن، وافقت الحكومة الأمريكية على تخفيض عدد البعثات الأجنبية في واشنطن.

توافقت الحكومة الأمريكية مع اتفاق من تخفيض عدد البعثات الأجنبية في واشنطن. وفي الاتفاقية التي تم التوصل إليها في واشنطن، وافقت الحكومة الأمريكية على تخفيض عدد البعثات الأجنبية في واشنطن.

توافقت الحكومة الأمريكية مع اتفاق من تخفيض عدد البعثات الأجنبية في واشنطن. وفي الاتفاقية التي تم التوصل إليها في واشنطن، وافقت الحكومة الأمريكية على تخفيض عدد البعثات الأجنبية في واشنطن.

توافقت الحكومة الأمريكية مع اتفاق من تخفيض عدد البعثات الأجنبية في واشنطن. وفي الاتفاقية التي تم التوصل إليها في واشنطن، وافقت الحكومة الأمريكية على تخفيض عدد البعثات الأجنبية في واشنطن.

توافقت الحكومة الأمريكية مع اتفاق من تخفيض عدد البعثات الأجنبية في واشنطن. وفي الاتفاقية التي تم التوصل إليها في واشنطن، وافقت الحكومة الأمريكية على تخفيض عدد البعثات الأجنبية في واشنطن.

توافقت الحكومة الأمريكية مع اتفاق من تخفيض عدد البعثات الأجنبية في واشنطن. وفي الاتفاقية التي تم التوصل إليها في واشنطن، وافقت الحكومة الأمريكية على تخفيض عدد البعثات الأجنبية في واشنطن.

توافقت الحكومة الأمريكية مع اتفاق من تخفيض عدد البعثات الأجنبية في واشنطن. وفي الاتفاقية التي تم التوصل إليها في واشنطن، وافقت الحكومة الأمريكية على تخفيض عدد البعثات الأجنبية في واشنطن.

اختبر معلوماتك

أسماء تبدأ بحرف الخاء

- اسمك خمس حركات، كل عبارة تدل على اسم يبدأ بحرف الخاء، وهذه الأسماء تستخدم في حياتنا اليومية، وفي نفس الوقت كلمات فصيحى هل تستطيع ذكر هذه الأسماء؟
- ١ - مسلة ما بين القسامين عند الخطو.
- ٢ - حيلة كلسوار تلبسها النساء في أرجلهم.
- ٣ - زيادة مؤقتة في سرعة نبضات القلب، بسبب الإجهاد أو الانفعال.
- ٤ - تستعمل في تخدير العجين.
- ٥ - من حرقه الخياطة.
- انظر الحل بالمقرب:

١ - مسلة ما بين القسامين عند الخطو.

٢ - حيلة كلسوار تلبسها النساء في أرجلهم.

٣ - زيادة مؤقتة في سرعة نبضات القلب، بسبب الإجهاد أو الانفعال.

٤ - تستعمل في تخدير العجين.

٥ - من حرقه الخياطة.

• انظر الحل بالمقرب:

١ - مسلة ما بين القسامين عند الخطو.

٢ - حيلة كلسوار تلبسها النساء في أرجلهم.

٣ - زيادة مؤقتة في سرعة نبضات القلب، بسبب الإجهاد أو الانفعال.

٤ - تستعمل في تخدير العجين.

٥ - من حرقه الخياطة.

• انظر الحل بالمقرب:

١ - مسلة ما بين القسامين عند الخطو.

٢ - حيلة كلسوار تلبسها النساء في أرجلهم.

٣ - زيادة مؤقتة في سرعة نبضات القلب، بسبب الإجهاد أو الانفعال.

أخبار

أعداد: يعقوب الشاروبي رسوم: عادل البطراوى



بندما، لكننا لنجد أمة جعلت من الحيوانات ذات الأصداف شعرا لها.

أوتخذتها علما لبندما.

إن مجلبة الخطر والقلب عليه.

هو ما يسعى إليه الإنسان القوى.

والأمم العظيمة

حكمة الجحش

النسر والأصراق

قال أحد علماء الأحياء: عندما خلق الله الحيوانات البحرية للرخوة، ضمن لها الحياة لذلك وضع كلا منها داخل صدفة تحميها من أعدائها. وعندما تجوع هذه الصدفيات، تفتح أصدافها، فيتدفق الماء والطعام عليها، حتى يغمر أن تحرق من مكانها.

لكن عندما خلق الله النسر، وضعه على قمم الجبال العالية، ليبني عشه وسط الأفاق الواسعة حيث يتعرض للحواسف والأطال، ويتغلب عليها.

وقد اتخذ كثير من الشعوب النسر شعرا لها. ووضعوه على أعلام

بندما، لكننا لنجد أمة جعلت من الحيوانات ذات الأصداف شعرا لها.

أوتخذتها علما لبندما.

إن مجلبة الخطر والقلب عليه.

هو ما يسعى إليه الإنسان القوى.

والأمم العظيمة

بندما، لكننا لنجد أمة جعلت من الحيوانات ذات الأصداف شعرا لها.

أوتخذتها علما لبندما.

إن مجلبة الخطر والقلب عليه.

هو ما يسعى إليه الإنسان القوى.

والأمم العظيمة

بندما، لكننا لنجد أمة جعلت من الحيوانات ذات الأصداف شعرا لها.

أوتخذتها علما لبندما.

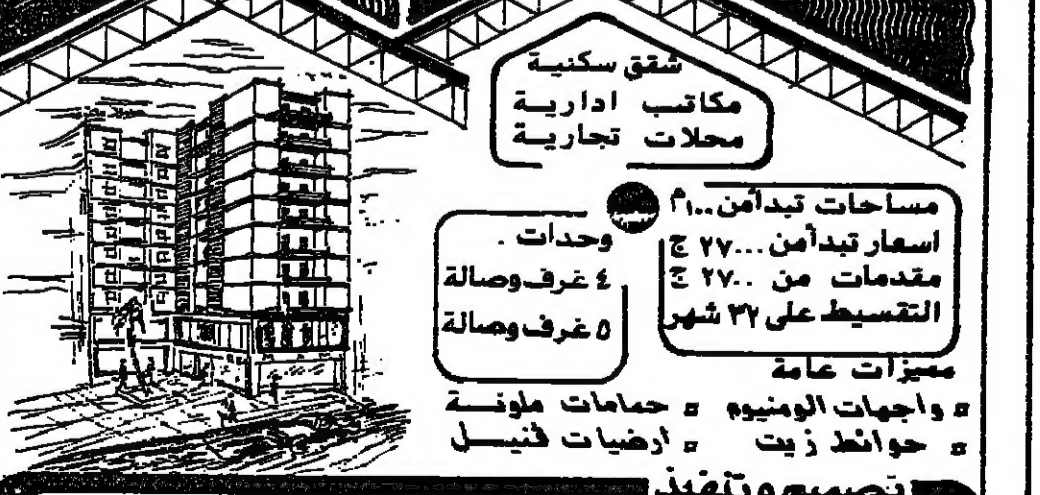
إن مجلبة الخطر والقلب عليه.

هو ما يسعى إليه الإنسان القوى.

والأمم العظيمة

مشروع برج الشبيما

٢٥ ش. خالد بن الوليد - سيدى بشر - إسكندرية



مساحات تيدامن ٢١٠٠
أسعار تيدامن ٢٧٠٠
التقسيم على ٣٧ شهر

مميزات عامة
• واجهات ألومنيوم • حمامات ملونة
• حواش زيت • أرضيات فينيل

شركة قطقاط للمقاولات
شارع الفرقة التجارية ٨٠٠٨٣٧ - إسكندرية
٢٥٠٨٣٧ - إسكندرية

الحجز والاستعلام إسكندرية، طريق الحرية جليم شقة (٢) ت ٦٥٠٨٣٧
جسمه: فندق العباس الشرقى ٤٤٠٠٨٣٧ - إسكندرية

(خاص من الأوتويفر)

٥ 21

أفلام الأسبوع

.. وحكاياتها

الأحد : أفلام عربية وجوكيد

تعرض القناة الأولى ١٠:١٥

صباح فيلم (قلب امرأة) بطولة

سليمان نجيب وأمينة زكي وأخراج

توفيق مزناحي والفيلم يعرض

بمناسبة ذكرى وفاة الفنان سليمان

نجيب

وفي السهرة تتلشد الفيلم

التلفزيوني (دليل الأمل) بطولة

محمود المصطفى ومريم مطوع وأمل

رمزي وشهين وصالح تقي

وجلال عيسى وحسين الشربيني عن

قصة وسيناريو وحوار عطف

الفنري

وأخراج شفيق شامية وتصور أحداثه حول شخصية (بهاء النجومي) الذي

تلاقت الأضواء من حوله فجأة بعد القبض على أحد أعماله بتهمة القيام

بمضامير غير مشروعة وتبدأ الحملات الصحفية ضده وتبدأ ابنته بمحاولة

البيات سلامة تصرفاته وإن أعماله هم الذين استغلوا اسمه دون علمه .

١٢ ظهر تعرض القناة الثانية للفيلم الأمريكي جوكيد بطولة كلث

استوديو وروبرت نولك ومن إخراج جون سيرانت ويدور في إطار كوميدي

حول كوكبي الذي يتلقى مع ستر هارلان على تسليم أوبس مقابل ألف دولار

ويذهبان معا لاصفاره وتحدث خلاف بين جوكيد وهارلان ويشد الخلاف

بينهما ويصل صديقه السين لقضاء فترة عقوبته ويعرض ٢٠:١٥ بعد

الظهر فيلم (البنية ما تفسد) بطولة اسماعيل يس وشكري سرحان

ونجاح سالم ومن إخراج عبد الجواد والفيلم أبيض وأسود .

الأثنين : كسل ما أريسي

تعرض القناة الثانية بعد الظهر فيلم (كل ما أريد) بطولة بريار

ستوكوي وريتشارد كارلسون ويروي جري ومن إخراج مودجلاس سيرك

ويدور حول مشكلة سرخ ترك زوجته وأولادها من أجل أنها وبعد شهر

سنوات تجد نفسها وحيدة لتتخذ فتشول أن تعيد علاقتها بزوجها

وأولادها . الفيلم أبيض وأسود .

الثلاثاء : حكاية ليلتين في فيلمين

في مجموعة العرض الأول تقدم

القناة الثانية عصرًا فيلم ليلة على

الشهري . بطولة جيتج جوتج "إن

بكتري ومن إخراج نورين لويدي

وايه يقلت مجهول فيلبي في حقيقة

متركة في القمام ولا يستدل على

القتل ويقوم للامتن مكساي

بالتحقيق ويصل ليلته ويوضح أن

القناة ٢

دنيا الثقافة والفنون وسفينة الصبا

١٠:١٥ قديم وجديد في عالم الطيران ١١:٣٠ نجم ولعبة عن الملحق الرياضي الرجل عله

المغفور ١٢:٠٠ الفيلم الأجنبي (جوكيد) ١٢:٤٥ من رباب الإيمان حول ارتباط العقيدة

بالعمل ولقاءات مع د . عبد الغفار عزيز ود . كامل أبو العينين ٢:١٥ فيلم (الدنيا ما تفسد)

٤:١٥ الحب في خدمة المجتمع حلقة عن الزائفة المودية تقديم د . أحمد شفيق ٤:٤٥ دنيا

الثقافة وجولة في المكتبات العامة ٥:٣٠ حلقة اجنبية طويلة من (الشهرة) وتصور حول مدرسة

تقوم بتدريب الشباب على الرقص والغناء ويطلب أحد الشبان من فتاة أن تتعاون معه خارج

الدراسة مع الاستعانة ببعض الطلبة وتكون المديرة على هذا التصرف لأنه بعد خارجا عن العقد

المتفق عليه ٦:٢٠ لغة عربية للاعدادية وتعليم تجاري ٧:١٥ مسافر على الهواء في زيارة لاهم

معلم اندونيسيا ٧:٣٠ جولة الفنون ٨:٠٥ خمسة لصحتك ٨:١٠ كتاب الزمن من العصر

الحجري ٨:٣٠ المسلسل الأجنبي (فلانجيو) ٩:٤٥ العلم يغني عن أن ماري وسيفي وانشر

وجود داسان وجلبيريكيو ١١:٣٠ حلقة اجنبية طويلة من (سفينة الصبا)

تيسيط العلوم والشعب المرجانية وأدالبا المرو

٢:١٥ برنامج ٣٠ دقيقة رياضة عن النشاط الرياضي ينادي

القاهرة ٢:٤٥ الفيلم الأجنبي (كل ما أريد) ٤:١٥ تيسيط

العلوم حلقة عن بعض خصائص المعدن ٤:٣٠ لك ولاسرك

٤:٤٥ للطلاب فقط مع شبيب سيده ولقاءات عن أهم إنجازاته

هناك ٥:٣٠ حلقة اجنبية طويلة من (كوكبي) وفيها يموت

الطفل توند وتحضر الخبيرة ليني لصحة ويتضح أنه مات من

سوء التغذية ٦:١٥ علوم للاعدادية وتعليم صناعي ٧:١٥

مدى لله حول الزمن . في التصوف ومقاييسه والإلقاء برسول

الله ٧:٣٠ عالم البحار عن الشعب المرجانية في المحيط ٨:٠٥

خمس لصحتك عن أمراض الأنف والآن ٨:١٠ أخطاء المرو

والسرعة عند التقلعات ٨:٣٠ المسلسل الأجنبي (فلانجيو)

٩:٤٥ فيلم فرنسي .

القناة ١

مباراة عراقية مصرية ونحوها الشرطة عام ٢٠٠٠

١٠:٠٠ افتتاح والقران الكريم ما تيسر من سورة الانعام تلاوة الشيخ طه القيسي ١٠:١٥

القول المصنف ١٠:٣٥ فيلم قلب امرأة ١٢:١٥ (الصحة بين يديك) ١٢:٣٠ صباح الخير مع

منى عبد القدوس ١:٠٠ مسلسل اسوار لوهوم ١:٤٥ الأخبار ٢:٠٠ برنامج الأطفال صغيرة

موهوب مع طفل عمره سبع سنوات يعزف الأوج مع تقيم لوهوب من الدكتور خيري الخط

بكية التريفة الموسيقية ، وموهبة أخرى في تاليف الشعر وتقييم لها من محمد شوقي مدير عام

التربية المسرحية ٢:٤٠ إذاعة خارجية من استاذ القاهرة لائل مديارة كرة القدم بين فريق

منتخب الشرطة ومنتخب العراق بمناسبة الاحتفال بعيد الشرطة ٤:٤٥ دنيا السباحة ٥:٠٠

للتفوية العامة انجليزية ورياضة تقليدية القانون الثالث لنوتوت ٦:٠٠ الأخبار ٦:٣٠

سلوكيات ٦:٣٠ كتاب في حياتي ٧:١٥ مسلسل وتوات الأحداث عاصفة ٨:٠٥ جولة للكثيرا

٨:٥٥ حديث الروح ٩:٠٠ الأخبار عليها افتتاح قوة الشرطة عام ٢٠٠٠ وفي ٩:٤٥ للكثيرا

١٠:٠٠ الفيلم التلفزيوني دليل الاتهام ١١:٣٠ القران الكريم ما تيسر من سورة

طه تلاوة الشيخ مصطفى اسماعيل .

المبارك وسفرت تختارها سميحة ايوب

١١:٣٠ حلقة من مسلسل الهارب ١٢:١٥ برنامج الحرة

١٢:٣٠ صباح الخير ١:٠٠ مسلسل اسوار لوهوم

١:٤٥ الأخبار ٢:٠٠ افتتاح وبرنامج الدين والحياة

٣:١٥ المجلة العملية ٣:٤٥ مسلسل الكرتون ملج

٤:٠٠ ندى العلم والإيمان ٤:٣٠ درس نحو الأمية

٥:٠٠ للتفوية العامة تاريخ لتاريخ العرب بين

السيطرة الحضارية والاستعمار الأوروبي وتاريخ

طبيعي ٨:١٥ على الطريق ١٠:٠٠ سيرة مع نجم

(ضيف البرنامج الثقافة سميحة ايوب تختار مجموعة

من تسجيلات التلفزيون منها : مشهد من سوبريت

للبلبة الكبيرة وأغنية لفريد الأطرش ومشهد من مسلسل

لحظة اختير بطولتها ومسرح من أغنية حسيك للزمن

لام كلهم ومشهد من أوبريت ثلاثي أضواء المسرح

١١:٣٠ حلقة من سورة البقرة ١٢:٣٠ حقة قصيرة من

مسلسل (محكمة داسي) ١٢:٠٠ إعادة درس نحو الأمية

١٢:٣٠ صباح الخير مع ملج عبد اتراف ٢:٠٠ ختام

الفترة الصباحية ٣:٠٠ افتتاح وبرنامج الدين والحياة

٣:١٥ برنامج الربيف ٣:٤٥ مسلسل الكرتون ملج

٤:٠٠ مجلة الجيل الجديد ٤:٣٠ عزيزي الأب عزيزتي الأم

٥:٠٠ للتفوية العامة لغة فرنسية وتقييم الكريت وصورة

٦:٣٠ البرنامج الإخباري العالم بين يديك ٦:٥٥ سلوكيات

٧:١٥ مسلسل وتوات الأحداث عاصفة ٨:٠٥ مجلة

التلفزيون ٨:٥٥ حديث الروح ٩:٠٠ الأخبار ٩:٣٠ للكثير

فقط ٩:٥٥ شعاع ١٠:٠٠ فيلم ليلة من عري ١٢:٠٠

القران الكريم ما تيسر من سورة الانعام تلاوة

الشيخ محمد رفعت

حديقة طبية والسحر في فكريات وعيد الشرطة

١١:٠٠ ما تيسر من سورة البقرة ١١:١٥ من القول

الصنف ١١:٣٠ حلقة اجنبية قصيرة ١٢:١٥ الصحة بين

يديك ١٢:٣٠ صباح الخير ١:٠٠ مسلسل اسوار لوهوم

القناة ١

حديقة طبية والسحر في فكريات وعيد الشرطة

١١:٠٠ ما تيسر من سورة البقرة ١١:١٥ من القول

الصنف ١١:٣٠ حلقة اجنبية قصيرة ١٢:١٥ الصحة بين

يديك ١٢:٣٠ صباح الخير ١:٠٠ مسلسل اسوار لوهوم

١:٤٥ الأخبار ٢:٠٠ ختام الفترة الصباحية ٣:٠٠ افتتاح

وبرنامج الدين والحياة ٣:١٥ الأسرة والمستقبل ٤:٠٠

مسلسل الكرتون ملج ٤:٠٠ كذا في طولهم ٤:٣٠ درس

نحو الأمية ٥:٠٠ للتفوية العامة منطق ورياضة حديثة

٦:٠٠ الأخبار ٦:١٥ للأي العالم يسال ٧:١٥ مسلسل

وتوات الأحداث عاصفة ٨:٠٥ برنامج خاص عن الأبي

الراحل عبد الحميد جوة السحر في فكريات ٩:٣٠ برنامج

عن الاحتفال بعيد الشرطة ١١:٠٠ برنامج اخترا ل

١٢:٣٠ القران الكريم ما تيسر من سورة الحجر تلاوة

الشيخ حمدي الزامل

حديقة طبية والسحر في فكريات وعيد الشرطة

١١:٠٠ ما تيسر من سورة البقرة ١١:١٥ من القول

الصنف ١١:٣٠ حلقة اجنبية قصيرة ١٢:١٥ الصحة بين

يديك ١٢:٣٠ صباح الخير ١:٠٠ مسلسل اسوار لوهوم

١:٤٥ الأخبار ٢:٠٠ ختام الفترة الصباحية ٣:٠٠ افتتاح

وبرنامج الدين والحياة ٣:١٥ الأسرة والمستقبل ٤:٠٠

مسلسل الكرتون ملج ٤:٠٠ كذا في طولهم ٤:٣٠ درس

نحو الأمية ٥:٠٠ للتفوية العامة منطق ورياضة حديثة

٦:٠٠ الأخبار ٦:١٥ للأي العالم يسال ٧:١٥ مسلسل

وتوات الأحداث عاصفة ٨:٠٥ برنامج خاص عن الأبي

الراحل عبد الحميد جوة السحر في فكريات ٩:٣٠ برنامج

عن الاحتفال بعيد الشرطة ١١:٠٠ برنامج اخترا ل

١٢:٣٠ القران الكريم ما تيسر من سورة الحجر تلاوة

الشيخ حمدي الزامل

حديقة طبية والسحر في فكريات وعيد الشرطة

١١:٠٠ ما تيسر من سورة البقرة ١١:١٥ من القول

الصنف ١١:٣٠ حلقة اجنبية قصيرة ١٢:١٥ الصحة بين

يديك ١٢:٣٠ صباح الخير ١:٠٠ مسلسل اسوار لوهوم

١:٤٥ الأخبار ٢:٠٠ ختام الفترة الصباحية ٣:٠٠ افتتاح

وبرنامج الدين والحياة ٣:١٥ الأسرة والمستقبل ٤:٠٠

مسلسل الكرتون ملج ٤:٠٠ كذا في طولهم ٤:٣٠ درس

نحو الأمية ٥:٠٠ للتفوية العامة منطق ورياضة حديثة

٦:٠٠ الأخبار ٦:١٥ للأي العالم يسال ٧:١٥ مسلسل

وتوات الأحداث عاصفة ٨:٠٥ برنامج خاص عن الأبي

الراحل عبد الحميد جوة السحر في فكريات ٩:٣٠ برنامج

عن الاحتفال بعيد الشرطة ١١:٠٠ برنامج اخترا ل

١٢:٣٠ القران الكريم ما تيسر من سورة الحجر تلاوة

الشيخ حمدي الزامل

حديقة طبية والسحر في فكريات وعيد الشرطة

القناة ١

حديقة طبية والسحر في فكريات وعيد الشرطة

١١:٠٠ ما تيسر من سورة البقرة ١١:١٥ من القول

الصنف ١١:٣٠ حلقة اجنبية قصيرة ١٢:١٥ الصحة بين

يديك ١٢:٣٠ صباح الخير ١:٠٠ مسلسل اسوار لوهوم

١:٤٥ الأخبار ٢:٠٠ ختام الفترة الصباحية ٣:٠٠ افتتاح

وبرنامج الدين والحياة ٣:١٥ الأسرة والمستقبل ٤:٠٠

مسلسل الكرتون ملج ٤:٠٠ كذا في طولهم ٤:٣٠ درس

نحو الأمية ٥:٠٠ للتفوية العامة منطق ورياضة حديثة

٦:٠٠ الأخبار ٦:١٥ للأي العالم يسال ٧:١٥ مسلسل

وتوات الأحداث عاصفة ٨:٠٥ برنامج خاص عن الأبي

الراحل عبد الحميد جوة السحر في فكريات ٩:٣٠ برنامج

عن الاحتفال بعيد الشرطة ١١:٠٠ برنامج اخترا ل

١٢:٣٠ القران الكريم ما تيسر من سورة الحجر تلاوة

الشيخ حمدي الزامل

حديقة طبية والسحر في فكريات وعيد الشرطة

١١:٠٠ ما تيسر من سورة البقرة ١١:١٥ من القول

الصنف ١١:٣٠ حلقة اجنبية قصيرة ١٢:١٥ الصحة بين

يديك ١٢:٣٠ صباح الخير ١:٠٠ مسلسل اسوار لوهوم

١:٤٥ الأخبار ٢:٠٠ ختام الفترة الصباحية ٣:٠٠ افتتاح

وبرنامج الدين والحياة ٣:١٥ الأسرة والمستقبل ٤:٠٠

مسلسل الكرتون ملج ٤:٠٠ كذا في طولهم ٤:٣٠ درس

نحو الأمية ٥:٠٠ للتفوية العامة منطق ورياضة حديثة

٦:٠٠ الأخبار ٦:١٥ للأي العالم يسال ٧:١٥ مسلسل

وتوات الأحداث عاصفة ٨:٠٥ برنامج خاص عن الأبي

الراحل عبد الحميد جوة السحر في فكريات ٩:٣٠ برنامج

عن الاحتفال بعيد الشرطة ١١:٠٠ برنامج اخترا ل

١٢:٣٠ القران الكريم ما تيسر من سورة الحجر تلاوة

الشيخ حمدي الزامل

حديقة طبية والسحر في فكريات وعيد الشرطة

١١:٠٠ ما تيسر من سورة البقرة ١١:١٥ من القول

الصنف ١١:٣٠ حلقة اجنبية قصيرة ١٢:١٥ الصحة بين

يديك ١٢:٣٠ صباح الخير ١:٠٠ مسلسل اسوار لوهوم

١:٤٥ الأخبار ٢:٠٠ ختام الفترة الصباحية ٣:٠٠ افتتاح

وبرنامج الدين والحياة ٣:١٥ الأسرة والمستقبل ٤:٠٠

مسلسل الكرتون ملج ٤:٠٠ كذا في طولهم ٤:٣٠ درس

نحو الأمية ٥:٠٠ للتفوية العامة منطق ورياضة حديثة

٦:٠٠ الأخبار ٦:١٥ للأي العالم يسال ٧:١٥ مسلسل

وتوات الأحداث عاصفة ٨:٠٥ برنامج خاص عن الأبي

الراحل عبد الحميد جوة السحر في فكريات ٩:٣٠ برنامج

عن الاحتفال بعيد الشرطة ١١:٠٠ برنامج اخترا ل

١٢:٣٠ القران الكريم ما تيسر من سورة الحجر تلاوة

الشيخ حمدي الزامل

حديقة طبية والسحر في فكريات وعيد الشرطة

القناة ١

حديقة طبية والسحر في فكريات وعيد الشرطة

١١:٠٠ ما تيسر من سورة البقرة ١١:١٥ من القول

الصنف ١١:٣٠ حلقة اجنبية قصيرة ١٢:١٥ الصحة بين

يديك ١٢:٣٠ صباح الخير ١:٠٠ مسلسل اسوار لوهوم

١:٤٥ الأخبار ٢:٠٠ ختام الفترة الصباحية ٣:٠٠ افتتاح

وبرنامج الدين والحياة ٣:١٥ الأسرة والمستقبل ٤:٠٠

مسلسل الكرتون ملج ٤:٠٠ كذا في طولهم ٤:٣٠ درس

نحو الأمية ٥:٠٠ للتفوية العامة منطق ورياضة حديثة

٦:٠٠ الأخبار ٦:١٥ للأي العالم يسال ٧:١٥ مسلسل

وتوات الأحداث عاصفة ٨:٠٥ برنامج خاص عن الأبي

الراحل عبد الحميد جوة السحر في فكريات ٩:٣٠ برنامج

عن الاحتفال بعيد الشرطة ١١:٠٠ برنامج اخترا ل

١٢:٣٠ القران الكريم ما تيسر من سورة الحجر تلاوة

الشيخ حمدي الزامل

حديقة طبية والسحر في فكريات وعيد الشرطة

١١:٠٠ ما تيسر من سورة البقرة ١١:١٥ من القول

الصنف ١١:٣٠ حلقة اجنبية قصيرة ١٢:١٥ الصحة بين

يديك ١٢:٣٠ صباح الخير ١:٠٠ مسلسل اسوار لوهوم

١:٤٥ الأخبار ٢:٠٠ ختام الفترة الصباحية ٣:٠٠ افتتاح

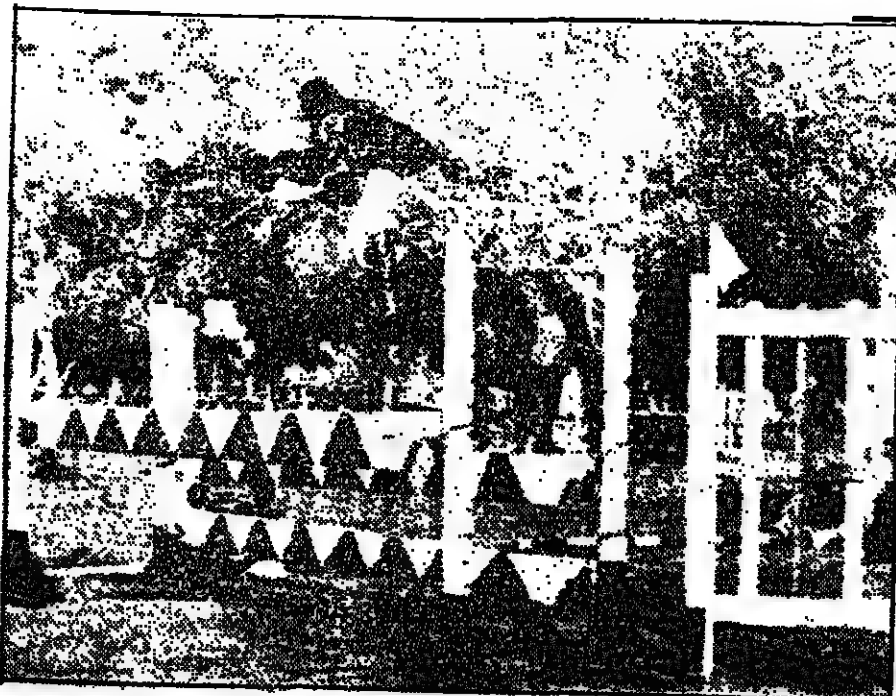
وبرنامج الدين والحياة ٣:١٥ الأسرة والمستقبل ٤:٠٠

مسلسل الكرتون ملج ٤:٠٠ كذا في طولهم ٤:٣٠ درس

نحو الأمية ٥:٠٠ للتفوية العامة منطق ورياضة حديثة

٦:٠٠ الأخبار ٦:١٥ للأي العالم يسال ٧:١٥ مسلسل

وتوات الأحداث عاصفة ٨:٠٥ برنامج خاص عن الأبي



الزوجة الواحد يتكون من لاعب من مصر ولاعب آخر من السودان .. وارتفاع السد ١٢٠ سم وقد أسفرت هذه المباراة عن فوز للزوجة المكون من عمرو ايهاب عبد العزيز وفيلس احمد بكر من السودان ..

هذا وقد شهد اليوم الختامي لدورة التتبع اللواء احمد الطيب النائب الاول لرئيس الجمهورية جعفر نميري وقد جاء في القاهرة في نفس الطائرة التي تحمل المصحة المصرية من الخرطوم فريق البيولو العراقي حيث استضافه اتحاد البيولو لمدة يوم وليلي حفل الغداء الذي اقيم تكريما له بنادي ضباط الشرطة بالجيزة ..

فلان الفارس الصاعد عمرو ايهاب عبد العزيز بالمركز الثاني في مسابقة التتبع على ارتفاع ١٢٠ سم في لقاء التتبع بين مصر والسودان والفروسيية والذي اقيم في الخرطوم ضمن الدورة الرابعة للتتبع بين البلدين .. وقد جاء في المركز الاول فيصل مكي من السودان ..

وقد سبق هذه المباراة ، مباراتين اخريين ، كانت المباراة الاولى لاختبار احسن ٣ فريسان بالنسبة لجموع الاخطاء في مسابقتين على ارتفاع ١٢٠ سم .. وقد جاء ياسر الفحام في المركز الثالث بينما جاء الاول والثاني من السودان .. وكانت المباراة الثانية للزوجة المختلط .. اي ان

المركز الثاني لعمرو ايهاب عبد العزيز في لقاء مصر والسودان للفروسيية

جولة

الاسبوع



اسماعيل البقري

تشكيل اللجان الفنية لسباق الماراثون الدولي

صرح اللواء نبيل فود وكيل اتحاد ألعاب القوى وبطل مصر السابق في ١٠٠٠ متر ٢٠٠٠ متر والذي يعمل حاليا مديرا للادارة العامة للانشآت الشبكية ومدير مستشفى ميتة الشريعة .. بان اتحاد ألعاب القوى قد قرر تشكيل لجنة فنية لتنظيم الماراثون الدولي الذي يضم ختل الصحف الخشي .. س

شهر مارس القادم .. وانما يشترك فيه مجموعة كبيرة من العدائين من مختلف الاعمال تشجيعا خيدا الرياضة للجميع ..

ويأتي هذا السباق تنفيذًا لما كرهه الاتحاد الدولي .. وسوف يقام لنصف المسافة هذا العلم أي مسافة ٢١ كيلو مترا ويبدأ من اهرامات الجيزة وينتهي امام النادي الاهلي .. وقد اختير اللواء نبيل فود رئيسا للجنة التنظيم والتدريب وذلك للاستقبال والاراسم ..



لواء نبيل فود

سباحات سبورتنج

في بطولة جيف الدولية تشل نادي سبورتنج السكندري في بطولة جيف الدولية للسباحة القصيرة وسباحان فقط هما حسام محمد علي محمود ومحمود عبد الواحد ويرافقهما المدرب محمد محمد ..

السباح الدولي لسباحة المسافات الطويلة محمد علي محمود وهو بطل الاسكندرية للتسبح ..

الدكتور جمال مراد يقدم استقالته من نادي سموحة

قدم الدكتور جمال مراد مدرب الفريق الاول لكرة اليد بنادي سموحة استقالته من تدريب الفريق نظرا لوجود خلافات بينه وبين مدير النادي ..

المنتخب القومي لكرة السلة يلعب مع العراق والاردن

استعدادا للاشتراك في الدورة الاولمبية بلوس انجيلوس

مكون من ١٢ لاعبا في مصر ضمن خطة الإعداد



المنتخب القومي لكرة السلة الفيلس بطولة إفريقيا .. الذي يشترك في الدورة الاولمبية القادمة في لوس انجيلوس في شهر يوليو .. انتهت اللجنة الفنية من وضع خطة اعداده للاشتراك في هذه الدورة ..

وسوف تبدأ خطة اعداد في شهر فبراير/مارس حيث يدخل معسكر اعداد استعدادا للعب في مبارات مع المنتخب العراقي خلال المدة من ٢٠ فبراير ..

ويعد ان تنتهي مبارات العراق سيسافر الفريق الى الاردن للعب هناك ٣ مباريات خلال منتصف شهر مارس ..

وقد ارسل اتحاد كرة السلة عدة خطابات الى بعض الدول العربية من اجل تنظيم بعض المباريات معها سواء كانت في مصر او في هذه الدول وذلك خلال المدة من اول ابريل الى النصف الاول من شهر يونيو ..

وخلال النصف الثاني من شهر يونيو سيسافر المنتخب الى الولايات المتحدة ليلعب عددا من المباريات مثل الجولة التي لعبها قبل اشراكنا في الدورة الافريقية الاخيرة بالاستندرية .. وبعد ان تنتهي هذه الجولة سيسافر الفريق الى لوس انجيلوس للاشتراك في الدورة الاولمبية

دعوة المنتخب القومي للملاكمة للاشتراك في بطولات

اندونيسيا وايطاليا ورومانيا وتايلاند والمانيا وفنلندا

للاشتراك في بطولة كأس الملك التي تقام في بلنوك بستايلاند خلال المدة من اول ابريل الى ١٧ مارس القادم ..

كما تقرر الاشتراك بفريق كامل في بطولة المانيا الغربية الدولية والتي تقام في ميونيخ خلال المدة من ٣٠ ابريل الى ٦ مايو ..

وتكون هذه البطولة بمثابة اخر تجربة للفريق المرشح للسفر الى لوس انجيلوس كما تقرر الاشتراك في بطولة فنلندا الدولية التي تقام خلال ادة من ١٦ الى ٢٢ اكتوبر ..

والبطولة الثانية في بطولات ايطاليا الدولية والتي تقام خلال ادة من ١٢ الى ١٧ مارس القادم ..

والبطولة الثالثة بطولة الصوام الذهبية برومانيا والتي تقام خلال نفس ادة وسيشارك فيها مجموعة اخرى من اللاعبين المرشحين للسفر ..

بعد عودة الفريقين من ايطاليا ورومانيا سيتم اختيار الفريق المرشح



ابراهيم ابو عمر

ايكاف ٣ ملاكمن دوليين

قرار اتحاد الملاكمة ايكاف ٣ ملاكمن دوليين وذلك لانهم غادروا معسكر الاعداد الاولمبي بدون ان يوافقوا على اتمام اعدادهم بعد اجراء التحليلات ..

فقد تقرر ايقاف كل من محمد سليمان عبد الشافي وابراهيم عبد الرؤوف لمدة ٦ شهور وايكاف مختار صادق ادة عام وذلك اعتبارا من يوم ١٢ ديسمبر للمضي ..

مدوح بكرى يمر بأزمة صحية

العقيد مدوح بكرى مدير العلاقات العامة باتحاد الشرطة الرياضي وسكرتير عام المنطقة السادسة بالاتحاد الافريقي لكرة الطائرة والمعلق التلفزيوني يمر الان بأزمة صحية حيث ناجته الام القلب ونقل الى مستشفى الشرطة بالعجوزة وبرق بحجرة ٣٠٥ ..



العقيد مدوح بكرى

اللعنة الاسبوع

في مباراة الاهل والمانيا الاخيرة والتي انتهت بفوز الاهل على المانيا قبل النهاية بوقت قصير بهدف طاهر ابو زيد .. حول جورج ان يبذل كل ما في جعبته لكي يظهر بصورة مشرفة امام الجماهير .. هذه اللعنة تبين مدى ما بذله في المباراة حتى انه كان يعرق نفسه ويخرج منها ..

اتحاد كرة السلة يكرم اللاعبين

الفائزين ببطولة افريقيا

قرر اتحاد كرة السلة اقامة حفل تكريم لاعبي المنتخب القومي الفائز ببطولة افريقيا والذي يمثل مصر في الدورة الاولمبية القادمة في لوس انجيلوس وذلك يوم ٢٥ يناير الحالي ..

وسوف يوزع في هذا الحفل المكافآت والهدايا التي تبرعت بها الهيئات والشركات والبنوك على اللاعبين تقديرا لجودتهم ومظهرهم المشرف في البطولة ..

تعديلات وتعيينات بالمجلس الاعلى للشباب والرياضة

علمت ان هناك حركة تعيينات وتعديلات في المناصب القيادية العاملة بالمجلس الاعلى للشباب والرياضة وذلك بعد لائحة بعض التخصيصات الى لشباب وفي مقدمتهم يوسف ابو عوف رئيس جهاز الرياضة ..

منتخب الشرطة العراقي لكرة القدم يلعب مباراتين مع الشرطة والزمالك

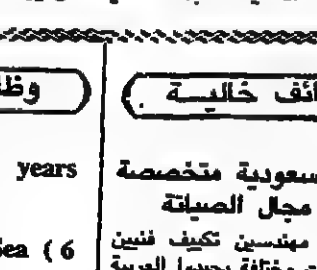
احتفالا بعيد الشرطة هذا العام

صرح العميد عبد الحق الوكيل سكرتير عام اتحاد الشرطة الرياضي بان منتخب الشرطة العراقي لكرة القدم سوف يشترك هذا العام في احتفالات عيد الشرطة لأول مرة حيث يلعب مباراتين خلال فترة وجوده في المباراة الاولى مع منتخب الشرطة والقوات المسلحة وتقام بملعب الزمالك غدا ..

اما المباراة الثانية فسقام يوم الثلاثاء ٢٤ يناير مع نادي الزمالك وتقام بملعب الزمالك ايضا ..

وسوف يحضر المباراة الاول غدا كل من السيد عبد الحليم ابو غزالة نائب رئيس الوزراء ووزير الدفاع والسيد حسن ابو بشا وزير الداخلية .. كما انه سيقام خلال نواحي هذه المباراة عرض كبير ..

لموسيقى وخيلة ومهجة الشرطة وبعض العروض الرياضية الاخرى بما يتواءم مع هذه المناسبة العظيمة على رجال الشرطة .. ومن المعروف ان منتخب الشرطة العراقي هو بطل الدوري العام في العراق ..



العميد عبد الحميد الوكيل

وظائف خالية

A large international EXPLOSION COMPANY Is seeking TWO EXPERIENCED CARTOGRAPHIC DRAFTSMEN . Preferably graduated in cartography . We require a high standard of drafting ability , a minimum of two years experience in cartographic drafting , preferably in the oil industry on Earth Sciences , fluent English (Both written and spoken) and a willingness to be a hardworking member of a close knit team . Applicants should be exempted from , or have completed their Military Service and be 25 - 35 years of age . Send applications with curriculum vitae , examples of own work showing lettering free hand drawing and line work (Either Dye-line or Xerox) plus copies of appropriate certificates and recent photo to P. O. Box 25 , Cairo 11511 .

وظائف خالية

طلب التعاقد مع طبيب ممارس علم امد بترك القطاع العام في حارة الى طبيب ممارس علم خلال ساعات العمل الصباحية . يشترط في المتقدم ان توافر لديه الخبرة بهذا العمل ادة لا تقل عن ١٥ عاما . تقدم الطلبات الى صندوق بريد رقم ١٢٢ مكتب محمد فريد / ادارة الشؤون الطبية بالقاهرة متضمنة الاسم بالكامل وتاريخ الميلاد والمؤهل العلمي وتاريخ الحصول عليه والخبرات السابقة تفصيلا والعنوان ، وذلك في خلال اسبوعين من اليوم .

وظائف خالية

Required for U.S project receptionist with English Arabic Typing , Fluent English Tel. 28135, 101 Kasr El Fini St.

سام جاني للتجارة والكيماويات ٢٨ ش الزيتون - الزيتون (امتداد صروح) طلب فورا موقعة تجيد اللغة الانجليزية - مندوب تسهيلات دوليم او اعدادية خبرة او حديث

وظائف خالية

العالية لخدمة رجال الأعمال ٢٢ شارع عبد المنعم رياض المهندس تالاب مكيترات جامعات ومؤسسات وموظفين شهوات متوسطة جامعية .

وظائف خالية

Worldwide leader in the engineering / construction industry seeks : ADMIN SECRETARY FOR SENIOR MANAGER Required : 50 wpm English typing , 5 years work experience . Excellent English / Arabic Work Location : Cairo Center , Garden City Transport : Transport Allowance Work Schedule : 48 Hours per week SAFETY ENGINEER Required : Ten years work experience . Good English / Arabic . Experience in industrial safety , fire fighting , first aid . Work Location : Zeit Bay , Red Sea . Transport : Air transport provided . Work Schedule : Six weeks on / two weeks off

وظائف خالية

Arabic . Three years work experience Work Location : Zeit Bay , Red Sea (6 positions) : Cairo (2 positions) Transport : Air transport provided to Zeit Bay Work Schedule : Six weeks on / two weeks off in Zeit Bay , 48 hour week in Cairo Apply in person to CAIRO CENTER Fifth Floor 2 , Abdel Kader Hamza street , Garden City

وظائف خالية

شركة سعودية متخصصة في مجال الصيانة طلب مهندسين تكيف فنيين تخصصات مختلفة بيجيورا العربية والانجليزية وفصل من لديه رخصة قيادة ترسل الطلبات وهدايا الخبرة بالمعلومات شركة خدمات الصيانة - جده ص.ب ١٦٦٥٦ الرمز البريدي ٢١٤٧٤

وظائف خالية

مؤسسة تجارية كبرى وقطاع خاص ، تعلن عن حاجتها الى خريجي كليات التجارة شعبه محاسبة للوظائف التالية :-

وظائف خالية

وزارة الصناعة والثروة المعدنية اعلان رقم (١) لسنة ١٩٨٤ بان يبين عام وزارة الصناعة والثروة المعدنية عن شغل الوظائف التالية :-

وظائف خالية

اولا - وظائف الدرجات الخمسة (١٢٤/٣٧٢) : ١ - المصحة النوعية لوظائف الحركة والنقل : ٢ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٢ - للمجموعة النوعية لوظائف الورش والالات : ٣ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٣ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٤ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٤ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٥ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٥ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٦ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٦ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٧ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٧ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٨ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٨ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٩ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٩ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١٠ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١٠ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١١ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١١ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١٢ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١٢ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١٣ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١٣ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١٤ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١٤ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١٥ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١٥ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١٦ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١٦ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١٧ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١٧ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١٨ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١٨ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١٩ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١٩ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٢٠ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٢٠ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٢١ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٢١ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٢٢ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٢٢ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٢٣ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٢٣ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٢٤ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٢٤ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٢٥ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٢٥ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٢٦ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٢٦ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٢٧ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٢٧ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٢٨ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٢٨ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٢٩ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٢٩ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٣٠ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٣٠ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٣١ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٣١ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٣٢ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٣٢ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٣٣ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٣٣ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٣٤ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٣٤ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٣٥ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٣٥ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٣٦ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٣٦ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٣٧ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٣٧ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٣٨ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٣٨ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٣٩ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٣٩ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٤٠ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٤٠ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٤١ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٤١ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٤٢ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٤٢ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٤٣ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٤٣ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٤٤ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٤٤ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٤٥ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٤٥ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٤٦ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٤٦ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٤٧ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٤٧ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٤٨ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٤٨ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٤٩ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٤٩ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٥٠ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٥٠ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٥١ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٥١ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٥٢ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٥٢ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٥٣ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٥٣ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٥٤ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٥٤ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٥٥ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٥٥ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٥٦ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٥٦ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٥٧ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٥٧ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٥٨ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٥٨ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٥٩ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٥٩ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٦٠ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٦٠ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٦١ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٦١ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٦٢ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٦٢ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٦٣ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٦٣ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٦٤ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٦٤ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٦٥ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٦٥ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٦٦ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٦٦ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٦٧ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٦٧ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٦٨ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٦٨ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٦٩ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٦٩ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٧٠ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٧٠ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٧١ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٧١ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٧٢ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٧٢ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٧٣ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٧٣ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٧٤ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٧٤ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٧٥ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٧٥ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٧٦ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٧٦ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٧٧ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٧٧ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٧٨ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٧٨ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٧٩ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٧٩ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٨٠ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٨٠ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٨١ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٨١ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٨٢ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٨٢ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٨٣ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٨٣ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٨٤ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٨٤ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٨٥ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٨٥ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٨٦ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٨٦ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٨٧ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٨٧ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٨٨ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٨٨ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٨٩ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٨٩ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٩٠ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٩٠ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٩١ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٩١ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٩٢ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٩٢ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٩٣ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٩٣ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٩٤ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٩٤ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٩٥ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٩٥ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٩٦ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٩٦ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٩٧ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٩٧ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٩٨ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٩٨ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ٩٩ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ٩٩ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١٠٠ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١٠٠ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١٠١ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١٠١ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١٠٢ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١٠٢ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١٠٣ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١٠٣ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١٠٤ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١٠٤ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١٠٥ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١٠٥ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١٠٦ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١٠٦ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١٠٧ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١٠٧ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١٠٨ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١٠٨ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١٠٩ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١٠٩ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١١٠ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١١٠ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١١١ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١١١ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١١٢ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١١٢ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١١٣ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١١٣ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١١٤ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١١٤ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١١٥ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١١٥ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١١٦ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١١٦ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١١٧ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١١٧ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١١٨ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١١٨ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١١٩ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١١٩ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١٢٠ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١٢٠ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١٢١ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١٢١ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١٢٢ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١٢٢ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١٢٣ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١٢٣ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١٢٤ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١٢٤ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١٢٥ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١٢٥ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١٢٦ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١٢٦ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١٢٧ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١٢٧ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١٢٨ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١٢٨ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١٢٩ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١٢٩ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١٣٠ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١٣٠ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١٣١ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١٣١ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١٣٢ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١٣٢ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١٣٣ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١٣٣ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١٣٤ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١٣٤ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١٣٥ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١٣٥ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١٣٦ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١٣٦ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١٣٧ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١٣٧ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١٣٨ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١٣٨ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١٣٩ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١٣٩ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١٤٠ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١٤٠ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١٤١ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١٤١ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١٤٢ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١٤٢ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١٤٣ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١٤٣ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١٤٤ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١٤٤ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١٤٥ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١٤٥ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١٤٦ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١٤٦ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١٤٧ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١٤٧ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١٤٨ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الاقل ١٤٨ - للمجموعة النوعية لوظائف الصيانة : ١٤٩ - الوظيفة سائق ثلاث شروبو خاصة لشغل الوظيفة رخصة قيادة درجة ثالثة على الا

بلغاريا آخر دولة تأهلت في الكرة الطائرة

للاشتراك في دورة لوس انجيلوس

نجاح هائل للمطرقة في روسيا .. بدون سندان !

٦ أبطال من روسيا بين العشرة الأوائل !

بوندرشوك يكشف أسرار التفوق الروس !



يسيطر الروس على مسابقة المطرقة، وهي من أقوى وأمتع مسابقات ألعاب القوى. يظهرون سيديفان بطولته في بطولة المسابقة في تورينو مونتريل ١٩٧٦ وموسكو ١٩٨٠ بظهره ١٩٨٠ ليتفوقوا سجل عام ١٩٨٣ رقمه العالمي القياسي ألف ٨٤،١٤ متر. ٦ من الأبطال الروس بين العشرة الأوائل في قائمة ترتيب أبطال لعام ١٩٨٣. ملهى اسباب هذا التفوق الدارج؟ البطل العالمي السابق بوندرشوك الروسي يظل الروسي، ردا على اسئلة خبراء جريدة الايكيب الفرنسية الرياضية اليوم يقول وهو الخبير والخبير القوي للمسابقة في الاتحاد السوفييتي:

● اسباب التفوق الروس كثيرة، وصفة عامة في الشباب الروس يجب هذه المسابقة، وإذينا في مدينة كييف وجدنا على سبيل المثال عشر مدربين كبار و ٢٠٠ لاعب مطرقة في مستوى دولي. ثم ان العلم هو الأساس، فمن ٣٠ من رماة المطرقة أصبحوا دكتوراة، وهناك أكثر من ٢٠٠ رسالة دكتوراة في الاطعمة بالمطرقة وتكتيك رميها ونموها. وأنا نفسي ألفت كتابين في هذا المقام.

● الشباب الروس مهم بالرمي كله، الجلة والقصر والرمح، ولكنه يقل على المطرقة أكثر، ربما لأن نجلنا فيها أكبر، فنحن أبطال ميونيخ ومونتريل وموسكو، ٣ دورات أولمبية في التتويج، ونملك الرقم العالمي بفارق بعيد وليدنا أبطال بين العشرة الأوائل كل سنة.

● الاطعمة بالمطرقة لخاصة لابد ان يتوقف فقط على ضخامة الجسم وقوة العضلات، بل على السرعة بصفة خاصة. سرعة الدوران في دائرة الرمي، سواء كان الرامي يدير ٣ أو ٤ مرات.

● اللاعب انثال هو الذي يملك الجسم المعلق والمعدل القوي والسرعة الفائقة. لكن العناصر الثلاثة لما تتجمع في لاعب، إن الفتاة ورائعة الجمال بتقصها عادة عنصر الذكاء.

● إذا كان الرقم العالمي الآن ٨٤،١٤ متر فإني لا استبعد أن تتخطى ٨٥ مترا في سنة أو سنتين، فالدراسات التكتيكية مستمرة. وإعادة الأبطال يتم بطريقة أفضل، وجيروت الانسان لا يتوقف!

العاب قوى

● سجلت العداءة الجنوب افريقية زولايدو رقما عالميا جديدا لسباق ١٥٠٠ متر عدوا هو ١٥،١٨٣ دقيقة. نسخة بذلك للرقم العالمي السابق لماري ديكر الأمريكية نجمة بطولة العالم في هلسنكي اسبالي ٨٠٠ و ٣٠٠٠ متر، وكان ستة فقط وتجري حلقه!

كرة قدم

□ تتم الدورة في الجزائر فريق بسكرة بفارق ثمانية عن تيزي اوند يليما الحراش ويليما والقبه، ثم يلكر ومولوية الجزائر.

□ لاختير فيكون لخصن لاجل كرة بلجيكا لعام ١٩٨٣ وهو كليت بلجيكا والبرازيل، يليه شويتيرج الألماني لاعب بينين وكيلمانز لاعب بروج وجيريتس لاعب ميلانو وكوكو لاعب لستراسبورغ ميلانو، والخمسة هم لاعبو الفريق للترشيح الحالي ومهم للتعويض.

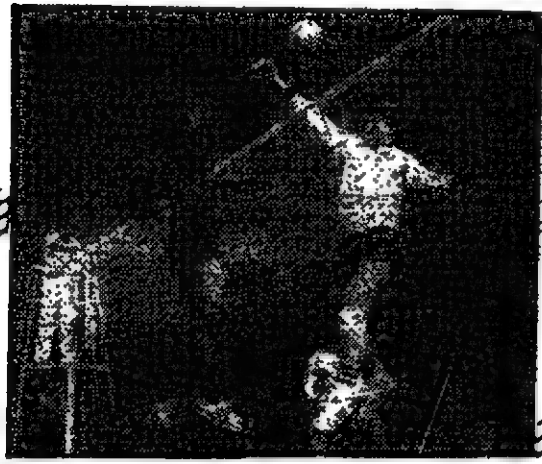
□ في نفس الوقت الذي تنظم فيه فرنسا بطولة دول أوروبا في يونيو القادم تبدأ في البرازيل دورة كروية دولية كبرى، تستمر فيها الأجنحة والبرازيل واوروجواي والمكسيك وانجلترا ومالطة، يتسابق دور ستة على إنشاء الاتحاد البرازيلي الذي يأمل اشتراك إيطاليا ودولة أخرى لتكون مجموعتين رياضيتين.

سباحة



● في أول البطولات الدولية للعمليات للغطاة بأمريكا فاز جيتز الأمريكي في ١٠٠ متر حرة في ٥١،٠٧ دقيقة، ودايريل الأمريكي ١٥٠٠ متر في ١٥،٢٧،٥٣ دقيقة، وريختر الألماني البرزلي في ٢٠٠ متر فترا في ٢،١١،٩٤ دقيقة. وجيري تشيبي في ٢٠٠ متر فترا في ٢،٠٩،٩٨ دقيقة.

والتحت تحت التتويج للثلاثاء الشرقية مسابقات الاسات ففازت لوتوني في ١٠٠ متر حرة في ٥٥،٥١ دقيقة، وشوروس في ٨٠٠ متر في ٨،٣٣،٧٠ دقيقة، وزيرمان في ٢٠٠ متر فترا في ٢،١٥،٠١ دقيقة. بينما فازت ماري جيجر الأمريكية في ٢٠٠ متر فترا في ٢،٠٧،٨٨ دقيقة.



نجيب المستكاوي

خواطر رياضية

■ اعرف ان الاعلام السيمفونية مائل إلى التكبر لغف، سواء لسبب العنف أو الجشع، اما ان يكون ذلك سباق في الشوارع ويقل إلى الشوارع فهذا مالمعه لأول مرة! الصديق لسمه سباق جيتز فيلوس، على اسم بطلة العالم النرويجية في المراتون، وهو سباق طريق طوله ٢١٩ مترا - أي ١٠٪ من طول المراتون، وهو ٤٢،١٩٥ كيلو متر، ومختار على الرجال الاشراف فيه، وسيتم في شوارع لوسو في فبراير القادم! وأقرأ عن عدد اختراعات وتحت على حقا، فمن ٣٠ ألف فتاة، أي عشر نصف كل من يمارس الرياضة في مصر، بما في ذلك البطلة في السباحة! ■ في فبراير القادم تقام أيضا الدورة الأولمبية الشتوية في سراييفو بيوغوسلافيا، وتنتشر فيها مصر لأول مرة، منذ بدأت هذه النورات عام ١٩٢٤. موكية للاعاب امريكا!

■ الاولمبية الصيفية كل ٤ سنوات، أي في دورة ١٩٨٤ هي الدورة رقم ١٦، ويبدو ان مصر هي مقدم السعد دائما، فقد شريت الدورة ارقاما قياسية قبل ان تبدأ، حيث اشتركت فيها ٤٥ دولة يمثلها ١٥٧٧ لاعبا، وكان الرقم القياسي السابق ١٢٨٣ لاعبا في الدورة الخامسة عشرة في ليد بلسيد بامريكا عام ١٩٦٠. وفي الوقت نفسه سوف تشرح يانز الله مسابقة هذه الدورة تفصيليا، وإن كانت تنقسم لصال إلى افرانق التي أي يمارس في جيل الاب، والفرانق شمال لوترويه يمارس في البلاد التي يفهمها التلج مثل اسكندنافيا وروسيا، والفرانق للمعدة، والفرانق للوضوح أو الرقص على الجليد، ومسابقة كل من هذه الأنواع كثيرة، ومصر تتشرف في مسابقات الفرانق الكبرى، ويظهرها حلم الريدي المختبر الصعدي في امريكا!

الأرقام العالمية لرفع الأثقال

٢٦ رقما من ٣٠ عام ١٩٨٣

| وزن | الخطف | النظر | المجموع |
|----------|--------|--------|---------|
| ٥٥ ك | ١١٥،٥ | ١٥٠،٥ | ٢٦٠،٠ |
| ٦٠ ك | ١٣١،٠ | ١٦٥،٥ | ٢٩٦،٥ |
| ٦٧،٥ ك | ١٣٨،٠ | ١٧٠،٥ | ٣٠٨،٥ |
| ٧٥ ك | ١٤٦،٠ | ١٨٠،٠ | ٣٢٦،٠ |
| ٨٢،٥ ك | ١٥٤،٠ | ١٩٠،٠ | ٣٤٤،٠ |
| ٩٠ ك | ١٦٢،٠ | ٢٠٠،٠ | ٣٦٢،٠ |
| ٩٧،٥ ك | ١٧٠،٠ | ٢١٠،٠ | ٣٨٠،٠ |
| ١٠٥ ك | ١٧٨،٠ | ٢٢٠،٠ | ٣٩٨،٠ |
| ١١٢،٥ ك | ١٨٦،٠ | ٢٣٠،٠ | ٤١٦،٠ |
| ١٢٠ ك | ١٩٤،٠ | ٢٤٠،٠ | ٤٣٤،٠ |
| ١٢٧،٥ ك | ٢٠٢،٠ | ٢٥٠،٠ | ٤٥٢،٠ |
| ١٣٥ ك | ٢١٠،٠ | ٢٦٠،٠ | ٤٧٠،٠ |
| ١٤٢،٥ ك | ٢١٨،٠ | ٢٧٠،٠ | ٤٨٨،٠ |
| ١٥٠ ك | ٢٢٦،٠ | ٢٨٠،٠ | ٥٠٦،٠ |
| ١٥٧،٥ ك | ٢٣٤،٠ | ٢٩٠،٠ | ٥٢٤،٠ |
| ١٦٥ ك | ٢٤٢،٠ | ٣٠٠،٠ | ٥٤٢،٠ |
| ١٧٢،٥ ك | ٢٥٠،٠ | ٣١٠،٠ | ٥٦٠،٠ |
| ١٨٠ ك | ٢٥٨،٠ | ٣٢٠،٠ | ٥٧٦،٠ |
| ١٨٧،٥ ك | ٢٦٦،٠ | ٣٣٠،٠ | ٥٩٦،٠ |
| ١٩٥ ك | ٢٧٤،٠ | ٣٤٠،٠ | ٦١٤،٠ |
| ٢٠٢،٥ ك | ٢٨٢،٠ | ٣٥٠،٠ | ٦٣٢،٠ |
| ٢١٠ ك | ٢٩٠،٠ | ٣٦٠،٠ | ٦٥٠،٠ |
| ٢١٧،٥ ك | ٢٩٨،٠ | ٣٧٠،٠ | ٦٦٨،٠ |
| ٢٢٥ ك | ٣٠٦،٠ | ٣٨٠،٠ | ٦٨٦،٠ |
| ٢٣٢،٥ ك | ٣١٤،٠ | ٣٩٠،٠ | ٧٠٤،٠ |
| ٢٤٠ ك | ٣٢٢،٠ | ٤٠٠،٠ | ٧٢٢،٠ |
| ٢٤٧،٥ ك | ٣٣٠،٠ | ٤١٠،٠ | ٧٤٠،٠ |
| ٢٥٥ ك | ٣٣٨،٠ | ٤٢٠،٠ | ٧٥٨،٠ |
| ٢٦٢،٥ ك | ٣٤٦،٠ | ٤٣٠،٠ | ٧٧٦،٠ |
| ٢٧٠ ك | ٣٥٤،٠ | ٤٤٠،٠ | ٧٩٤،٠ |
| ٢٧٧،٥ ك | ٣٦٢،٠ | ٤٥٠،٠ | ٨١٢،٠ |
| ٢٨٥ ك | ٣٧٠،٠ | ٤٦٠،٠ | ٨٣٠،٠ |
| ٢٩٢،٥ ك | ٣٧٨،٠ | ٤٧٠،٠ | ٨٤٨،٠ |
| ٣٠٠ ك | ٣٨٦،٠ | ٤٨٠،٠ | ٨٦٦،٠ |
| ٣٠٧،٥ ك | ٣٩٤،٠ | ٤٩٠،٠ | ٨٨٤،٠ |
| ٣١٥ ك | ٤٠٢،٠ | ٥٠٠،٠ | ٩٠٢،٠ |
| ٣٢٢،٥ ك | ٤١٠،٠ | ٥١٠،٠ | ٩٢٠،٠ |
| ٣٣٠ ك | ٤١٨،٠ | ٥٢٠،٠ | ٩٣٨،٠ |
| ٣٣٧،٥ ك | ٤٢٦،٠ | ٥٣٠،٠ | ٩٥٦،٠ |
| ٣٤٥ ك | ٤٣٤،٠ | ٥٤٠،٠ | ٩٧٤،٠ |
| ٣٥٢،٥ ك | ٤٤٢،٠ | ٥٥٠،٠ | ٩٩٢،٠ |
| ٣٦٠ ك | ٤٥٠،٠ | ٥٦٠،٠ | ١٠١٠،٠ |
| ٣٦٧،٥ ك | ٤٥٨،٠ | ٥٧٠،٠ | ١٠٢٨،٠ |
| ٣٧٥ ك | ٤٦٦،٠ | ٥٨٠،٠ | ١٠٤٦،٠ |
| ٣٨٢،٥ ك | ٤٧٤،٠ | ٥٩٠،٠ | ١٠٦٤،٠ |
| ٣٩٠ ك | ٤٨٢،٠ | ٦٠٠،٠ | ١٠٨٢،٠ |
| ٣٩٧،٥ ك | ٤٩٠،٠ | ٦١٠،٠ | ١١٠٠،٠ |
| ٤٠٥ ك | ٤٩٨،٠ | ٦٢٠،٠ | ١١١٨،٠ |
| ٤١٢،٥ ك | ٥٠٦،٠ | ٦٣٠،٠ | ١١٣٦،٠ |
| ٤٢٠ ك | ٥١٤،٠ | ٦٤٠،٠ | ١١٥٤،٠ |
| ٤٢٧،٥ ك | ٥٢٢،٠ | ٦٥٠،٠ | ١١٧٢،٠ |
| ٤٣٥ ك | ٥٣٠،٠ | ٦٦٠،٠ | ١١٩٠،٠ |
| ٤٤٢،٥ ك | ٥٣٨،٠ | ٦٧٠،٠ | ١٢٠٨،٠ |
| ٤٥٠ ك | ٥٤٦،٠ | ٦٨٠،٠ | ١٢٢٦،٠ |
| ٤٥٧،٥ ك | ٥٥٤،٠ | ٦٩٠،٠ | ١٢٤٤،٠ |
| ٤٦٥ ك | ٥٦٢،٠ | ٧٠٠،٠ | ١٢٦٢،٠ |
| ٤٧٢،٥ ك | ٥٧٠،٠ | ٧١٠،٠ | ١٢٨٠،٠ |
| ٤٨٠ ك | ٥٧٨،٠ | ٧٢٠،٠ | ١٢٩٨،٠ |
| ٤٨٧،٥ ك | ٥٨٦،٠ | ٧٣٠،٠ | ١٣١٦،٠ |
| ٤٩٥ ك | ٥٩٤،٠ | ٧٤٠،٠ | ١٣٣٤،٠ |
| ٥٠٢،٥ ك | ٦٠٢،٠ | ٧٥٠،٠ | ١٣٥٢،٠ |
| ٥١٠ ك | ٦١٠،٠ | ٧٦٠،٠ | ١٣٧٠،٠ |
| ٥١٧،٥ ك | ٦١٨،٠ | ٧٧٠،٠ | ١٣٨٨،٠ |
| ٥٢٥ ك | ٦٢٦،٠ | ٧٨٠،٠ | ١٤٠٦،٠ |
| ٥٣٢،٥ ك | ٦٣٤،٠ | ٧٩٠،٠ | ١٤٢٤،٠ |
| ٥٤٠ ك | ٦٤٢،٠ | ٨٠٠،٠ | ١٤٤٢،٠ |
| ٥٤٧،٥ ك | ٦٥٠،٠ | ٨١٠،٠ | ١٤٦٠،٠ |
| ٥٥٥ ك | ٦٥٨،٠ | ٨٢٠،٠ | ١٤٧٨،٠ |
| ٥٦٢،٥ ك | ٦٦٦،٠ | ٨٣٠،٠ | ١٤٩٦،٠ |
| ٥٧٠ ك | ٦٧٤،٠ | ٨٤٠،٠ | ١٥١٤،٠ |
| ٥٧٧،٥ ك | ٦٨٢،٠ | ٨٥٠،٠ | ١٥٣٢،٠ |
| ٥٨٥ ك | ٦٩٠،٠ | ٨٦٠،٠ | ١٥٥٠،٠ |
| ٥٩٢،٥ ك | ٦٩٨،٠ | ٨٧٠،٠ | ١٥٦٨،٠ |
| ٦٠٠ ك | ٧٠٦،٠ | ٨٨٠،٠ | ١٥٨٦،٠ |
| ٦٠٧،٥ ك | ٧١٤،٠ | ٨٩٠،٠ | ١٦٠٤،٠ |
| ٦١٥ ك | ٧٢٢،٠ | ٩٠٠،٠ | ١٦٢٢،٠ |
| ٦٢٢،٥ ك | ٧٣٠،٠ | ٩١٠،٠ | ١٦٤٠،٠ |
| ٦٣٠ ك | ٧٣٨،٠ | ٩٢٠،٠ | ١٦٥٨،٠ |
| ٦٣٧،٥ ك | ٧٤٦،٠ | ٩٣٠،٠ | ١٦٧٦،٠ |
| ٦٤٥ ك | ٧٥٤،٠ | ٩٤٠،٠ | ١٦٩٤،٠ |
| ٦٥٢،٥ ك | ٧٦٢،٠ | ٩٥٠،٠ | ١٧١٢،٠ |
| ٦٦٠ ك | ٧٧٠،٠ | ٩٦٠،٠ | ١٧٣٠،٠ |
| ٦٦٧،٥ ك | ٧٧٨،٠ | ٩٧٠،٠ | ١٧٤٨،٠ |
| ٦٧٥ ك | ٧٨٦،٠ | ٩٨٠،٠ | ١٧٦٦،٠ |
| ٦٨٢،٥ ك | ٧٩٤،٠ | ٩٩٠،٠ | ١٧٨٤،٠ |
| ٦٩٠ ك | ٨٠٢،٠ | ١٠٠٠،٠ | ١٨٠٢،٠ |
| ٦٩٧،٥ ك | ٨١٠،٠ | ١٠١٠،٠ | ١٨٢٠،٠ |
| ٧٠٥ ك | ٨١٨،٠ | ١٠٢٠،٠ | ١٨٣٨،٠ |
| ٧١٢،٥ ك | ٨٢٦،٠ | ١٠٣٠،٠ | ١٨٥٦،٠ |
| ٧٢٠ ك | ٨٣٤،٠ | ١٠٤٠،٠ | ١٨٧٤،٠ |
| ٧٢٧،٥ ك | ٨٤٢،٠ | ١٠٥٠،٠ | ١٨٩٢،٠ |
| ٧٣٥ ك | ٨٥٠،٠ | ١٠٦٠،٠ | ١٩١٠،٠ |
| ٧٤٢،٥ ك | ٨٥٨،٠ | ١٠٧٠،٠ | ١٩٢٨،٠ |
| ٧٥٠ ك | ٨٦٦،٠ | ١٠٨٠،٠ | ١٩٤٦،٠ |
| ٧٥٧،٥ ك | ٨٧٤،٠ | ١٠٩٠،٠ | ١٩٦٤،٠ |
| ٧٦٥ ك | ٨٨٢،٠ | ١١٠٠،٠ | ١٩٨٢،٠ |
| ٧٧٢،٥ ك | ٨٩٠،٠ | ١١١٠،٠ | ١٩٩٨،٠ |
| ٧٨٠ ك | ٨٩٨،٠ | ١١٢٠،٠ | ٢٠١٤،٠ |
| ٧٨٧،٥ ك | ٩٠٦،٠ | ١١٣٠،٠ | ٢٠٣٠،٠ |
| ٧٩٥ ك | ٩١٤،٠ | ١١٤٠،٠ | ٢٠٤٦،٠ |
| ٨٠٢،٥ ك | ٩٢٢،٠ | ١١٥٠،٠ | ٢٠٦٢،٠ |
| ٨١٠ ك | ٩٣٠،٠ | ١١٦٠،٠ | ٢٠٧٨،٠ |
| ٨١٧،٥ ك | ٩٣٨،٠ | ١١٧٠،٠ | ٢٠٩٤،٠ |
| ٨٢٥ ك | ٩٤٦،٠ | ١١٨٠،٠ | ٢١١٠،٠ |
| ٨٣٢،٥ ك | ٩٥٤،٠ | ١١٩٠،٠ | ٢١٢٦،٠ |
| ٨٤٠ ك | ٩٦٢،٠ | ١٢٠٠،٠ | ٢١٤٢،٠ |
| ٨٤٧،٥ ك | ٩٧٠،٠ | ١٢١٠،٠ | ٢١٥٨،٠ |
| ٨٥٥ ك | ٩٧٨،٠ | ١٢٢٠،٠ | ٢١٧٤،٠ |
| ٨٦٢،٥ ك | ٩٨٦،٠ | ١٢٣٠،٠ | ٢١٩٠،٠ |
| ٨٧٠ ك | ٩٩٤،٠ | ١٢٤٠،٠ | ٢٢٠٦،٠ |
| ٨٧٧،٥ ك | ١٠٠٢،٠ | ١٢٥٠،٠ | ٢٢٢٢،٠ |
| ٨٨٥ ك | ١٠١٠،٠ | ١٢٦٠،٠ | ٢٢٣٨،٠ |
| ٨٩٢،٥ ك | ١٠١٨،٠ | ١٢٧٠،٠ | ٢٢٥٤،٠ |
| ٩٠٠ ك | ١٠٢٦،٠ | ١٢٨٠،٠ | ٢٢٧٠،٠ |
| ٩٠٧،٥ ك | ١٠٣٤،٠ | ١٢٩٠،٠ | ٢٢٨٦،٠ |
| ٩١٥ ك | ١٠٤٢،٠ | ١٣٠٠،٠ | ٢٣٠٢،٠ |
| ٩٢٢،٥ ك | ١٠٥٠،٠ | ١٣١٠،٠ | ٢٣١٨،٠ |
| ٩٣٠ ك | ١٠٥٨،٠ | ١٣٢٠،٠ | ٢٣٣٤،٠ |
| ٩٣٧،٥ ك | ١٠٦٦،٠ | ١٣٣٠،٠ | ٢٣٥٠،٠ |
| ٩٤٥ ك | ١٠٧٤،٠ | ١٣٤٠،٠ | ٢٣٦٦،٠ |
| ٩٥٢،٥ ك | ١٠٨٢،٠ | ١٣٥٠،٠ | ٢٣٨٢،٠ |
| ٩٦٠ ك | ١٠٩٠،٠ | ١٣٦٠،٠ | ٢٣٩٨،٠ |
| ٩٦٧،٥ ك | ١٠٩٨،٠ | ١٣٧٠،٠ | ٢٤١٤،٠ |
| ٩٧٥ ك | ١١٠٦،٠ | ١٣٨٠،٠ | ٢٤٣٠،٠ |
| ٩٨٢،٥ ك | ١١١٤،٠ | ١٣٩٠،٠ | ٢٤٤٦،٠ |
| ٩٩٠ ك | ١١٢٢،٠ | ١٤٠٠،٠ | ٢٤٦٢،٠ |
| ٩٩٧،٥ ك | ١١٣٠،٠ | ١٤١٠،٠ | ٢٤٧٨،٠ |
| ١٠٠٥ ك | ١١٣٨،٠ | ١٤٢٠،٠ | ٢٤٩٤،٠ |
| ١٠١٢،٥ ك | ١١٤٦،٠ | ١٤٣٠،٠ | ٢٥١٠،٠ |
| ١٠٢٠ ك | ١١٥٤،٠ | ١٤٤٠،٠ | ٢٥٢٦،٠ |
| ١٠٢٧،٥ ك | ١١٦٢،٠ | ١٤٥٠،٠ | ٢٥٤٢،٠ |
| ١٠٣٥ ك | ١١٧٠،٠ | ١٤٦٠،٠ | ٢٥٥٨،٠ |
| ١٠٤٢،٥ ك | ١١٧٨،٠ | ١٤٧٠،٠ | ٢٥٧٤،٠ |
| ١٠٥٠ ك | ١١٨٦،٠ | ١٤٨٠،٠ | ٢٥٩٠،٠ |
| ١٠٥٧،٥ ك | ١١٩٤،٠ | ١٤٩٠،٠ | ٢٦٠٦،٠ |
| ١٠٦٥ ك | ١٢٠٢،٠ | ١٥٠٠،٠ | ٢٦٢٢،٠ |
| ١٠٧٢،٥ ك | ١٢١٠،٠ | ١٥١٠،٠ | ٢٦٣٨،٠ |
| ١٠٨٠ ك | ١٢١٨،٠ | ١٥٢٠،٠ | ٢٦٥٤،٠ |
| ١٠٨٧،٥ ك | ١٢٢٦،٠ | ١٥٣٠،٠ | ٢٦٧٠،٠ |
| ١٠٩٥ ك | ١٢٣٤،٠ | ١٥٤٠،٠ | ٢٦٨٦،٠ |
| ١١٠٢،٥ ك | ١٢٤٢،٠ | ١٥٥٠،٠ | ٢٦٩٢،٠ |
| ١١١٠ ك | ١٢٥٠،٠ | ١٥٦٠،٠ | ٢٧٠٨،٠ |
| ١١١٧،٥ ك | ١٢٥٨،٠ | ١٥٧٠،٠ | ٢٧٢٤،٠ |
| ١١٢٥ ك | ١٢٦٦،٠ | ١٥٨٠،٠ | ٢٧٤٠،٠ |
| ١١٣٢،٥ ك | ١٢٧٤،٠ | ١٥٩٠،٠ | ٢٧٥٦،٠ |
| ١١٤٠ ك | ١٢٨٢،٠ | ١٦٠٠،٠ | ٢٧٧٢،٠ |
| ١١٤٧،٥ ك | ١٢٩٠،٠ | ١٦١٠،٠ | ٢٧٨٨،٠ |
| ١١٥ | | | |

انطلاقاً من استراتيجية صميمة تشغل مساحة كبيرة وهامة على خريطة الانشاءات المعدنية
 □ انتاج كايرو ميتال ٦٠ ألف متر سقالات معدنية + ١٠ آلاف متر شدات معدنية + ٦٠٠ طن فورم معدنية
 + ١٥٠٠ طن جمالونات وقريبا ٢٠٠٠ حجرة مكتب سنوياً وأول خلاط للخرسانة المسلحة

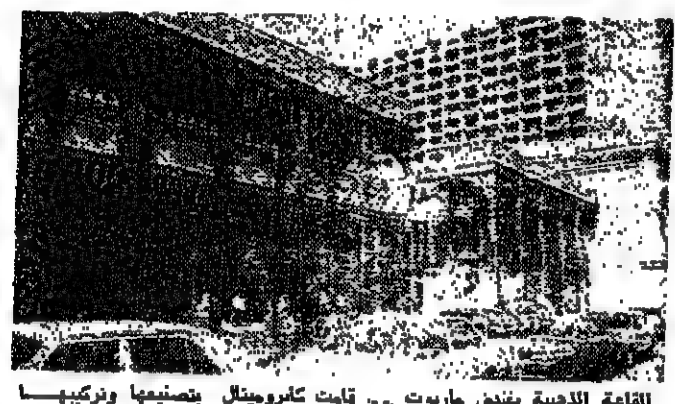


١٠ وكاروبينال .. شركة مصرفية وعوض اتحاد الصناعات .. اول مولد
في ارض كبريت وكان مرصعة بطول حبلها وبزيرة اول لاجل
بساتنه حول الانشمار التكنولوجي في يدونه واحد من زوايا وام صناعة
العصر .. وفي صناعة المصانع الحديثة ما يسببه الان الانساني ونقا
والصايب عليه طاعة .. وفيها الخضرة العادة في البيوت مظللتها
والمتنقعات والشتات الحديثة التي تقوم على الساسين من اكوير وتقلتها
في مرحلة التفتيش على مرحلة التفتيش .. على استاد ميرما التي ابتردي
التفتيشة شهور اسطوانات كاروبينال للشتات الحديثة ان تفتب بين
الاشجار من الاكبر من شركت سبيل الخلاوت في بحر وان بسند الوسا
الكثير من الاموال الشثينة والخفة والذات .. لتراهما بين التفتيش والوايد
التي تفتب في الصدد .. واسناد حركتها في ذلك خطوط انتاج تكنولوجية امين
من استيرادها من كبرى الشركات والصانع المتخصصة في فرنسا
.. ولطرا .. والمينا الغربية تعبرها من الجهرل واليدى المبرية الضيرة التي
تم تدريجها على اثنى الصوبت باذلال والخراج والى اصمعتحرتها
شهادة نجاح لى نفل كاروبينال بل اينا لخيرة المبرية اينا ٢
شهادة تكافؤ صنف كلور بيل للشتات الحديثة حوالي ١٢ مليون
دينية .. وابست على سبعة ٥ المصنعي من بيلانة الصناعية بمساحة
الساسين من اكوير .. واستخدمت ندبة التفتيش تحقيق التكاليف في
منطقة الشتات الحديثة الصطورة ٩ وديلت دج جوسو التفتيش من كبرى
الشركات المالية المتخصصة .. وبمئل تمتع بالتمويل من كبرى
مكلى البولندية المالية .. في انتاج الشتات الحديثة التفتيش .. فسادت
تفتيش .. فسادت اميد .. فسادت لظواف .. فسادت كبرية جاملوت ..
واسمكتا لاجل اثنى التفتيش الموصلة التي تحرك في اطرها كاروبينال

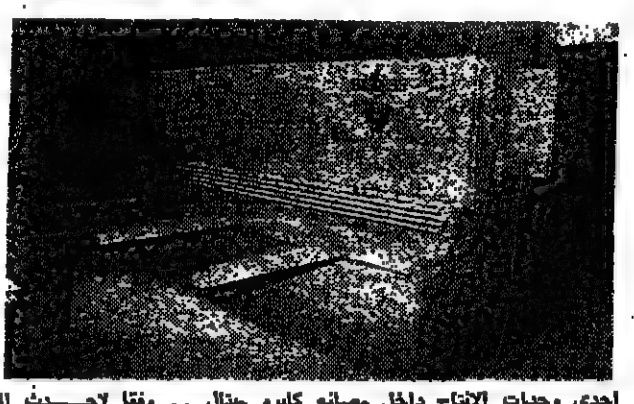
إنتاج أول خلاط للخرسانة المسلحة .
 ويبلغ عدد المهندسين العاملين
 بمشروعات هوالى ٨٠ ألف وبنى
 مهندس من تدريبهم على أعلى
 مستويات وتصل أجورهم السنوية
 إلى ٢٥ ألف جنيه .
 وإمام الجهود الخاصة
 الإنتاج التطوير القادر على
 فطرية احتياجاتنا بالاجود
 الأعلى مستوى . تبقى كلمة
 بدين أن نقال : لقد آن الأوان
 أن يكون لكل إنجاز ناجح على
 رضى مصر نصيب من عقل
 ووجدان كل مواطن باعتبار

أن كل إنجاز ناجح هو جزء من
 حاضرنا وكل مستقبلنا .. علينا
 أن نتكاتف جميعا شعبا وحكومة
 على نهضة واتاحة مناخ النمو
 أمام كل مصنع جديد من خلال
 توفير الأيدي الكافية لإنجازه .
 وذلك لابتدئنا الإبداع استيراد
 الإنتاج المائل من الخارج ..
 وتشجيع كل منتج يحمل اسم
 مصر لتكاتف على إنتاجه الأيدي
 المصرية والخبرة المصرية
 ورأس المال المصرى □

شادات المعنية فانها تقوم حاليا
بمجهز وقائمة اجهزة الحديد على
الحدود خذها حوالي ٤٠٠٠ ل.أ/اتاج
والحد اعطني بالتصانوع مع كبرى
شركات الإيطالية المختصة بطلقة
اجابة سنوية ٢٠٠٠ حجرة مكتب
مخصص منها ٩٠٪ للتصدير
مع اسبابية التصدير الى تنجها
والة لحظ جلات اخنية وايضا
سنة واتاج يتحمل اسم امر قائل على
تسيرة التاج
ويبلغ حجم انتاج كاروبنل :
٦٠ ل.أ من سنويا من الشالات
معنية :
١٠ ل.أ من سنويا شاداتمعنية
١٠ ل.أ الاتاج



القاعة الاحية بغدني ماريوت ، قامت كايرومينال بتصنيعها وتركيبها



أحدى وحدات الإنتاج داخل مصانع كابرو جيتال .. وفقا لأحدث النظم



جانب من مراحل الانقاذ بمصانع كلبروهيتال

وقت الفجر وقت الظهر وقت العصر

المستشفى التخصصي
سكريات
معدات عليا ولغات يوميا الخاصة
مساء 4 شارع الفلكي الجديدة
البحر
شركة قنوري للالومنيوم
تطلب

فني لإدارة مصنع سبتاك
مجنبة .
يشترط لوى الخبرة وانها
للخدمة العسكرية القليلة من
٦ - ٩ مساء ٣ ميدان مذکور
بالهرم (١)

مكتب هندسي بالسعودية
 في حجة الى :
 مهندسين ومعماريين
 مهندسين انشائيين
 رسامين معماريين
الراجعة من
 ١٢ : ٤ صباحا ٧ مساء
 العنوان ١٢٦ شارع التحرير القدية
 شقة ٨-٢
 ت ٨٤٨٠٨٦

* مطلوب عمال توزع وسائقون
 ويشترط وجود جواز سفر ساري
 ٧٤٦١٧٨
 ت ٨٤٨٠٨٦

مخاري ١٨٩ شيوخ الحجاز
الجيدة

✳ حجر سبيلي
سبيلة لسبيلة بالعناية بالحي
٧٦٨٨٠ و ٧٦٨٨٠

✳ مطلوب لصاعد اكرون عس
سبيلة مساعد ذو خبرة الاتصال
٢٢٢١٧

✳ مطلوب لصاعد اكرون عس
مساعدين للعمل تركيب الصا
الاتصال ٢٢٢١٧

✳ مطلوب سكرتيرة جيد الصا
بالفلة الاجلوبة بالفترة الساتية
٧٦٨٨٠ و ٧٦٨٨٠

✳ السبيلة لشركة بولي مر
ش كمال الشافعي م. الاستعيا
الجيدة الخالة م
سواء اليوم و غدا فقط

شركة مصر حوان
للغفران والنسيج
كفر العلو - حوان
اعلن رقم ١ لسنة ١٩٨٤
عن الشركة عن حاجتها الى
الوظائف التالية ..

مهندسی ثالث نسیج
 بشرط بکلوریوس نسیج او نون
 نسیجی فرز و نسیج نفعه حجب
 نون
 تاریخ الاختیار الاربعة ۱-۲-۳
 مهندسی ثالث میگنیکا
 بشرط بکلوریوس نسیج نسیج
 نفعه حجب - نون
 تاریخ الاختیار النیث ۴-۳-۲-۱
 میکانیک ثالث
 بشرط بکلوریوس علوم کیمیا -
 دفعه حجب - نون
 تاریخ الاختیار الاحد ۵-۴-۳-۲
 اختصاصی ثالث
 بشرط بکلوریوس نون جب

١٩٧٥-١٩٧٦
رسم دفعه حديثه
تاريخ الاختبار الواحد
محاسب ثالث
بشروط بكتوريوس فنون تطبيقية
مصابة وضبعة نفعة حديثه
مذكور
١٩٧٥-١٩٧٦
تاريخ الاختبار الواحد
محاسب ثالث
بشروط بكتوريوس نفعة - محاسب
دفعه حديثه - مذكور
١٩٧٦-١٩٧٧
تاريخ الاختبار الاثنين
محاسب ثالث
بشروط بكتوريوس الاداسه
المدينه والاداريه دفعه حديثه
تاريخ الاختبار الاثنين
١٩٧٦-١٩٧٧
طبيب أسنان ثالث

يضمقر بكتلتيروس طبق الامانة
تدفة عذبة
تاريخ الاختبار الثلاثة ٧-٢
تاريخ رابع
يضمقر بديوم ثلثي تجزى
ثلثي عذبة عذبة - تكون
تاريخ الاختبار الاربعة ٨-٢
مرب عذبة
يضمقر بديوم ثلثي صنعة
صناعة وطبعة الى ثلثي
عذبة ثلثي صنعة ثلثي
عذبة عذبة - تكون
تاريخ الاختبار الخمس ٢-٢
تاريخ رابع
يضمقر بديوم ثلثي صنعة
ثلثي ثلثي صنعة - تكون
تاريخ الاختبار يوميا مقر القرية

☆ مطلوب عدد من عمال اللحام
مستط عالي خبرة للعمل بمركبات
مغرية بشركة اجنبية الاتصال
٧٤٨٦٠٦

والسوك
والخزنة شخصيا يوم ٢٣ و ٢٤
ينال من الساعة المصنوعة التي
الساعة الخامسة مع السيد
منموه عبد العزيز الكعبي
بالعنوان ٩٢ شارع أحمد دوابر
بالمعجزة

**الشركة المصرية
لتجارة الكيماويات**
أحدى شركات وزارة التكوين
والتجارة الداخلية
بأ شارع شامبين - القصير
القاهرة
ملن من حنجينا لشغل الوظيفة

[illegible]

✶ جلال من الذين القيدو للامساك
الكبرى تصور جوانب التشاؤم
الخفئة ٩٢٤٧.

✶ جوبى لتصوير المناسبات
بالديو يقدم مفاجأة لمسلات
والعرسان قريبا ٤٢ ش العباسي

بوديك

شركة اولبريكا مصر
نقدم انتاجها الفاخر باسمها
خاصة لثريات الاسكان والعمارات

١ - كيلو بلاستيك ٩٠٠
٢ - كيلو معجون بلاستيك ٧٠٠
٣ - كيلو بوية كوارتز ٨٥٠

٥٢ قنار عربى شقة ١٩٨٦-١٩٨٧
٢٤١١٩٨ - ١٩٨٦

طوبى

■ سمير محمد على اللخضات
يطلب ارضى لثقل عن ١٠٠٠٠ بشار
رئيسى بمدينة نصر - مصر الجدي
تسليح لحشيشة ١٩٨٤
قرى ٢٢ حمار الثقل من ب.ب ٥٩١ حمار
قريد

لمر مطلوب شقة تامة التشطيب
تليك واجبار بقمق ٥ أو ٦ غر
بالمهندسين والحقى والصغير
والتمسك اخبروا هيلين
انترناشيونال ٢١
٨٥٥٥٥ من ٩ من الى ٩

[illegible]

همد عائلات الجلالي
 ببقاقره واسيطو
 ومحمود منصور بطوخ
 والمارية بكر الشيخ
 سميت أمس جنرة
 المرحوم ووقف الجلالي
 خير الآزاة الصلة
 التنظيم بهتة الآام المتحدة
 بسططوا التخطيط بحامضة
 لأم محمد بن مسعود بالراضى
 والخير العام شركة القصر
 والجن والجمال سابقا
 ج الفضة اصنام جود منصور
 اك الدكتور امم الجلالي بالذاتية
 نالها ج الفضة بالذاتية وسنة

[illegible]

١٠٠
 ١٠١
 ١٠٢
 ١٠٣
 ١٠٤
 ١٠٥
 ١٠٦
 ١٠٧
 ١٠٨
 ١٠٩
 ١١٠
 ١١١
 ١١٢
 ١١٣
 ١١٤
 ١١٥
 ١١٦
 ١١٧
 ١١٨
 ١١٩
 ١٢٠
 ١٢١
 ١٢٢
 ١٢٣
 ١٢٤
 ١٢٥
 ١٢٦
 ١٢٧
 ١٢٨
 ١٢٩
 ١٣٠
 ١٣١
 ١٣٢
 ١٣٣
 ١٣٤
 ١٣٥
 ١٣٦
 ١٣٧
 ١٣٨
 ١٣٩
 ١٤٠
 ١٤١
 ١٤٢
 ١٤٣
 ١٤٤
 ١٤٥
 ١٤٦
 ١٤٧
 ١٤٨
 ١٤٩
 ١٥٠
 ١٥١
 ١٥٢
 ١٥٣
 ١٥٤
 ١٥٥
 ١٥٦
 ١٥٧
 ١٥٨
 ١٥٩
 ١٦٠
 ١٦١
 ١٦٢
 ١٦٣
 ١٦٤
 ١٦٥
 ١٦٦
 ١٦٧
 ١٦٨
 ١٦٩
 ١٧٠
 ١٧١
 ١٧٢
 ١٧٣
 ١٧٤
 ١٧٥
 ١٧٦
 ١٧٧
 ١٧٨
 ١٧٩
 ١٨٠
 ١٨١
 ١٨٢
 ١٨٣
 ١٨٤
 ١٨٥
 ١٨٦
 ١٨٧
 ١٨٨
 ١٨٩
 ١٩٠
 ١٩١
 ١٩٢
 ١٩٣
 ١٩٤
 ١٩٥
 ١٩٦
 ١٩٧
 ١٩٨
 ١٩٩
 ٢٠٠

والأزواج عسى أنهم يجازون
لناسيت بجوار الكعبة الخربة
تلفز أيا ٢٤ شئ أسود
م. الجديدة .

[illegible]

وَأَسْحَقَ قَسْطَنْدِي يَعْقُوبَ
وَالِدَ وَنَعِ وَكِلَ أَتَوْقِي أَتْلَوِي
وَلِيْبِ وَكِلَ التَّجَارَةِ وَنَلِيْبِ قَاسِي
لِلْمَعَةِ حَرَمِ سَمِيرِ تَوْقِي نَافَرِ أَتَوْقِي

وہم یوسف وبنو ابراہیم

اعلام

جہاں ہر بات میری ہے

للإصلاح قورا وبالنضمان
٧٧٠٢٣٩ - ٧٤٣٤٠٢
٧٤٣٣٧٩ - ٧٤٦٥٩٠
السجلات = البعثات
الدفاعات = الفسيلات
السلالات = الفسيلات

* إرضى ١٤٠٠ - ١٤٠١م لتوقيع
 القاهرة حوان المولى القسطنطين
 الأوسمى ١٧٢٤
 * تولى ليت فرنسية أرايىستجاليه
 سجاد قجى قضيات ترائد مكسى
 وجعل أنواع التضف ١٧٢٩
 * تشترى قيو تليفزيون
 كذا ١٧٢٩ قيو تليفزيون

تلف . ياتو وخلافت ١٣٧١
٢٧٧٧٧
☆ لرضي للنبضه هوالى ٢٠٠٠
بالمقام / بئىمة لرضي / المصطفى
الحبيبة الفضل ت ٠٠٠٠٠٠
٢٧٧٧٧ لؤلؤ اليوم

لبيع وللتأجير بأحسن الأسعار
أراضي عقارات فيلات للبيع
المناطق ومدينة نصر
مكتب روكسي للتجارة
والعقارات ت ٨٧٥٤٤٧
٢ شارع النهضة من شارع القبة
روكسي ضمن الجريدة

☆ مقام التبييع لأهل بيته
محمد بن علي بن الحسين بن علي بن أبي طالب
١٢٢٨ هـ
☆ منزل قيم بخطه ١٦ - ٢٠
١٢٢٨ هـ

علوم

المعلوم والتكنولوجيا
في خدمة الأمن والشرطة



في مثل هذا اليوم:
١٦٠٥ مولد النيسون الوردى جان بول

من سنة في الأهرام

والدودان ١٢
وتحتوي هذه الحنية على ١١ النمسوري

كلمات متقاطعة

Crossword puzzle grid with clues in Arabic.

فقد طاروط شرقية
تولى ترجمة الله تعالى المرحوم

فقيه محيد الصفطاوي
أحمد قنوق العالم

الحاج
نكر ونكرى الأرمين للمرحوم

الحاج
نكر ونكرى الأرمين للمرحوم

الحاج
نكر ونكرى الأرمين للمرحوم

الحاج
نكر ونكرى الأرمين للمرحوم

الحاج
نكر ونكرى الأرمين للمرحوم

الحاج
نكر ونكرى الأرمين للمرحوم

الحاج
نكر ونكرى الأرمين للمرحوم

الحاج
نكر ونكرى الأرمين للمرحوم

الحاج
نكر ونكرى الأرمين للمرحوم

الحاج
نكر ونكرى الأرمين للمرحوم

الحاج
نكر ونكرى الأرمين للمرحوم

الحاج
نكر ونكرى الأرمين للمرحوم

الحاج
نكر ونكرى الأرمين للمرحوم

الحاج
نكر ونكرى الأرمين للمرحوم

الحاج
نكر ونكرى الأرمين للمرحوم

الحاج
نكر ونكرى الأرمين للمرحوم

الحاج
نكر ونكرى الأرمين للمرحوم

الحاج
نكر ونكرى الأرمين للمرحوم

الحاج
نكر ونكرى الأرمين للمرحوم

الحاج
نكر ونكرى الأرمين للمرحوم

الحاج
نكر ونكرى الأرمين للمرحوم

الحاج
نكر ونكرى الأرمين للمرحوم

الحاج
نكر ونكرى الأرمين للمرحوم

الحاج
نكر ونكرى الأرمين للمرحوم

الحاج
نكر ونكرى الأرمين للمرحوم

الحاج
نكر ونكرى الأرمين للمرحوم

الحاج
نكر ونكرى الأرمين للمرحوم

الحاج
نكر ونكرى الأرمين للمرحوم

الحاج
نكر ونكرى الأرمين للمرحوم

الحاج
نكر ونكرى الأرمين للمرحوم

الحاج
نكر ونكرى الأرمين للمرحوم

الحاج
نكر ونكرى الأرمين للمرحوم

الحاج
نكر ونكرى الأرمين للمرحوم

الحاج
نكر ونكرى الأرمين للمرحوم

الحاج
نكر ونكرى الأرمين للمرحوم

الحاج
نكر ونكرى الأرمين للمرحوم

الحاج
نكر ونكرى الأرمين للمرحوم

الحاج
نكر ونكرى الأرمين للمرحوم

الحاج
نكر ونكرى الأرمين للمرحوم

الحاج
نكر ونكرى الأرمين للمرحوم

الحاج
نكر ونكرى الأرمين للمرحوم

الحاج
نكر ونكرى الأرمين للمرحوم

الحاج
نكر ونكرى الأرمين للمرحوم

الحاج
نكر ونكرى الأرمين للمرحوم

الحاج
نكر ونكرى الأرمين للمرحوم

الحاج
نكر ونكرى الأرمين للمرحوم

الحاج
نكر ونكرى الأرمين للمرحوم

الحاج
نكر ونكرى الأرمين للمرحوم

الحاج
نكر ونكرى الأرمين للمرحوم

الحاج
نكر ونكرى الأرمين للمرحوم

الحاج
نكر ونكرى الأرمين للمرحوم

الحاج
نكر ونكرى الأرمين للمرحوم

الحاج
نكر ونكرى الأرمين للمرحوم

الحاج
نكر ونكرى الأرمين للمرحوم

